

อ้วนดำรำพัน

ไขว่คว้า สร้างฐาน

รวมบทร้อยกรอง ... ลำดับที่ ๒



Handwriting practice lines consisting of eight horizontal dashed lines.



อ้วนดำรำพัน
ไขว่คว้า สร้างฐาน
รวมบทร้อยกรอง ... ลำดับที่ ๒

ผู้เขียน: เสรีนนท์
พิมพ์ครั้งที่ ๑: ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๔
จำนวน: ๑ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๖๔
สามารถลอกเลียนหรือทำสำเนาเนื้อหาส่วนใดส่วนหนึ่ง
ของหนังสือเล่มนี้ได้ และเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ตได้
โดยไม่ต้องขออนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ บ้านภาณุฯ



เสรีนนท์

คำนำ

ด้วยความที่เป็นคนชอบศึกษาหาความรู้ จึงเรียนรู้ไปเรื่อย ๆ ทั้งพยายามประมวลและเชื่อมโยงสิ่งที่คร่ำอาจารย์ ผู้ทรงหลายให้คำสอนไว้ โดยเชื่อว่าความรู้อันถูก ตรง จะไม่ขัดแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้อาจจะใช้ชื่อหรือใช้วิธีการที่แตกต่างกันออกไป

การทำแบบนี้ คงก่อให้เกิดความแน่นเข้าใจในการบรรลุเป้าหมายทางธรรมมากกว่าผู้ที่มึนศีรษะและเพียรพยายามทำตามไปโดยตรง แต่เป็นสิ่งที่เลือกจะทำเอง เพื่อคลายความสงสัยที่มีอยู่

อ้วนดำรำพัน เล่ม ๒ (ไขว่คว้า สร้างฐาน) บอกเล่าถึงสิ่งที่เก็บเกี่ยวมาระหว่างทาง นำเสนอทั้งอกศลและกศลที่มีเกิดขึ้นในช่วงเวลาดังกล่าว ผู้อ่านคงตระหนักดีอยู่แล้วว่า พึงพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ สิ่งใดดี มีประโยชน์ ขออภัยบุญคุณสิ่งนั้น แต่เหล่าคร่ำอาจารย์และกัลยาณมิตรทั้งหลายที่ได้ให้ความรู้มา หากเห็นว่าสิ่งใด ไม่ถูกต้อง ด้วยความไม่รู้ถ่องแท้ของผู้เขียนเอง ต้องขออภัยไว้ ณ โอกาสนี้

เสรินทร์

๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๔

สารบัญ

ว่าจะดี	1
ระนองนะ	2
ปีนี้ว่าจะ	6
ป่าละอู	11
ชั้นกับฉัน	13
รู้ผูกก็รู้แก้	14
ใช้ชั้นเพื่อหมดชั้น	15
ไร้สาระ/มีสาระ	16
ถามใจ	17
เอาไง?	18
หยุดเพื่อไปต่อ	19
ผลงานคือนาย	20
ปล่อยข้าว	21
ไม่รู้กาล	22
แคว่าง	23
ต้องไปเอง	24
สติมา-ปัญญาเกิด	25
ฤจะรำไห้	26
ความเชื่อเหนือความจริง	27
เติมพลังจิต	28

แพ้วมาร	29
โควิด เอาใจ	30
รู้ชื่อ ๆ	32
พรวันเกิด	33
เปื้อไวย	34
มวยตรองทุกข์	36
แค่ผืนหนัง	38
เริ่มยอมรับ	41
รู้จักพอ	43
เกิดแต่กรรม	44
กาลามสูตร	46
ไม่ติดยึด	49
บัวสี่เหล่า	50
จิตป่วยน กายป่วย	52
คนสามระดับ	53
ไม่ถอดใจ	54
ฉันทาชิน	55
ก้าวต่อไป	57
หลังเปิดประเทศ	59
แต่ธงไทย	62
ช่างเขา ช่างเรา	63
หยุดหาจึงพบพา	64

วางอดีต	65
เฟื้อทอนกรรม	66
เช่นนั้นเอง	67
ทำดีได้ความดี	68
สู่สายกลาง	69
เล่นกับจิต	70
ทำกิจคู่ทำกิจ	71
เรื่องที่ทรงสอน	72
กามาวจร	73
เอาจริงหรือยัง?	74
ท่องจักรวาล	76
ริดสีดวง	77
ฉ้นเป็นฉ้น	79
จิตเดิมแท้	80
จิตหนึ่ง	81
ธรรมะ ๙ ตา	82
กงล้อแห่งวิญญะ	83
ลาที่	84
ขอนสอนใจ	85
ฉ้นอยู่นี้	87
รู้ วาง วาง	88
หยาดฝน	89

ยมสาร	90
นี่คือทีมไทย	91
ปฏิเสธสมุปบาท	92
รู้ที่แท้	94
หมอนทอง	95
พรานล่าเนื้อ	96
กายนคร	97
ภัยพิบัติใหญ่	99
สติ	100
หาเรื่องวุ่น	101
ขึ้นหลังคา	102
กรรมจัดสรร	104
วัดกันปีะ!	105
อุเบกขา	106
กายในกาย	107
ปักตรงเผง?	109
กายา	111
ขนุนเน่า	112
กูว่าแล้ว!	113
กาพย์ส่งท้าย	114
มีเพียงทุกซ์	116
ขอลา	117

วิธีจำยอม	119
เสดสี	120
สามก๊ก	121
สวัสดี	122
ความภูมิใจของครู	123
รู้-วาง	124

ภาคผนวก

๗๖. ว่าจะได้ (๓๐ / ๑๒ / ๖๓)

ไควัดมา ระลอกใหม่ ฉันร่อนเร่
เงินแพ็บเป้า ไปอีกปี มีสงสัย
ว่าจะได้ ก็กลับกลาย หายวับไป
อีกเมื่อไหร่ ถึงจบสิ้น ไม่รู้เลย

ทำใจได้ ใจมัวกลุ้ม ก็ใช้
โอกาสดี หนึ่งจิต อย่าปล่อยเฉย
ทั้งฝึกหัด สงบจิต ทำให้เคย
ค่อยเฉลย ปลายปีหน้า เป็นเช่นไร?

ยามมีทุกข์ ให้รีบปลง รุ้สำนัก
ตามรสก อารมณ์จิต อย่างผ่องใส
หากย่นดื หรือย่นร้าย แคร่ไป
รักษาใจ ไม่หลงตาม เป็นเข้าที่

หยุดยวณ ขอบใจเจ้า เพ้าอยู่บ้าน
ไม่เพ่นพ่าน ออกฉลอง ช่มแสงส
เหมือนช่วยลต ผู้ป่วยใหม่ ฉันคนดี
แต่ไม่มี เงินจะจ่าย ออกได้ไง เลิรนนท์



๗๗. ระนองนะ (๕/๑/๖๔)

ช่วงเก็บตัว สักจิตล่อง ท่องถิ่นเก่า
เคยอยู่เหี่ยว ร่ำเรียน เพียรศึกษา
ตอนผ่านเขา ที่คดเคี้ยว เลี้ยวไปมา
มักมีน้ำ ถูบแนบคอ รอระบาย

หลบรถชน คนชิงแรง แข่งขันเขา
ที่จอดเฝ้า รอรถลาก ก็มากหลาย
แต่ยามนี้ ป่าโล่งเลียน เตียนโล่งตาย
ยังไม่สาย? หากรวมกัน กู้กลับคืน

ลอดไม้ใหญ่ แผ่กิ่งรอบ ครอบถนน
ดังต้องมนต์ ตันหายไป ใจละอุน
ขยายทาง กิ่งก้านกว้าง ขวางทางปืน
ไม่เลือกอื่น แบบง่ายง่าย สไตร์ใคร?

น้ำตกหงาว ทายทัก ประจักษ์แจ้ง
ยังไม่แล้ง อทยานฯ สำนึกใช้ไว้
เขาหัวล้าน ก็โดดเด่น เห็นแต่ไกล
มองคราใด ใจอัมเอม เปรมปริตา

นั่งถั่งเหมื่อง นิดกระจาย สายสั้นแร่
สับขึ้นแร่ จากขมลึก คักคักหนา
ผ่านเครื่องสน คัดแร่แท้ แลตรงตรา
ลงธารา ส่วนที่เหลือ เพื่อร่อนกัน

แล้วแะเข้า บ่อน้ำร้อน ช้อนไข่ต้ม
นอนตากลม ช่มสายธาร นานจนฝน
แลปลาทอง หาดส้มแป้น เล่นหยอกกัน
วกออกพลัน ไม่อาจเล่น ลักต่อไป

ข้างตลาด เปาะเปี๊ยะทอด ยอดน้ำจิ้ม
หากลองลิ้ม จะติดตรึง จังขานไช
"กาหมยัย?" อยู่หรือไม่ ไม่แน่ใจ
ให้เขาไป ทามด้านใน ใครช็อกกา

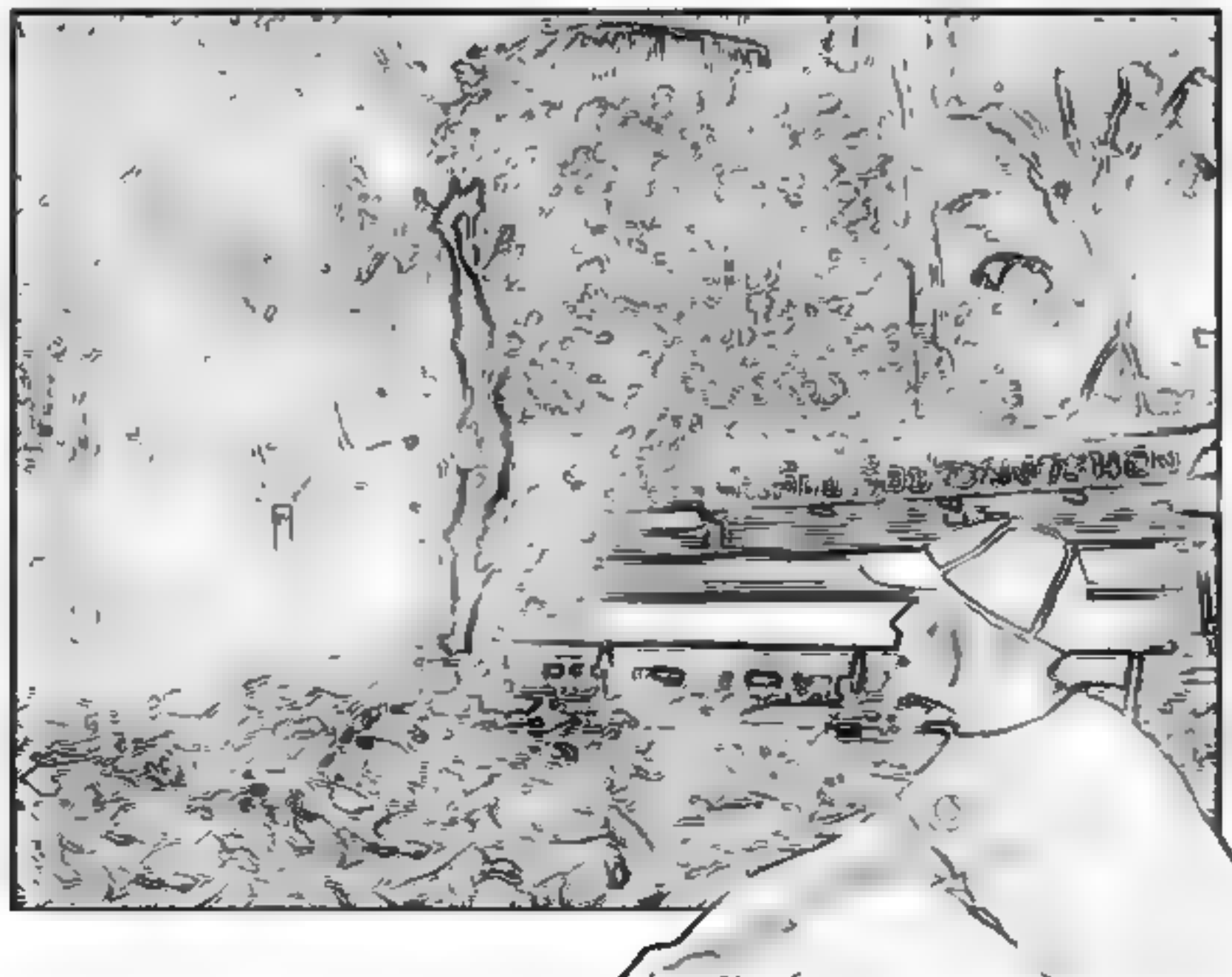
ชาลาแป บ้านทบหลิ อันเลื่องชื่อ
ก่อนนั้นหรือ ฉนเมนเฉย ไม่เคยหา
บะหมี่ยำ แน่นอนละ รสไอชา
กินก่อนพา ก็นุดหนิง ยังจดจำ



ร้านโกยาว อยู่ข้างป้อม ส้มทหาร
มกนงทาน กนบ่อยบ่อย อร่อยล้ำ
จกจนทอด กบแกลุ่ม เก่งย่าง / ยำ
กนม้อค่า ทธารา เร่งรณรมย์

ทั้งลมพุก จาระเม็ด สะเด็ดแท้
สดแน่นแน่น จากพานปลา พาชื่นชม
ด้วยราคา ปัจจุบัน ฉนออกตรม
ปลาทุต้ม พอช่วยฝัน กลืนน้ำลาย

ไม่ขาดสาย ปรญญบาล พานส้าง
เลือกอ้อมสร้าง ทางให้เห็น เป็นหมดหมาย
เข้า / ออกเมือง ยามผ่านเขา เราเจียนตาย
เริ่มสบาย หลงผ่านบ่อย ค่อยเลิกเมา



แหวะเตาถ่าน ควนโรยริน กลิ่นคละคลุ้ง
เห็นคนย่ง แบกขนไม้ ไล่เตาเผา
ทั้งกองกาง ตะบนเรียง เคียงในเตา
เสร็จแล้วเผา เมื่อไหร่หอม ยอมพ่องาน

มองคนขน ถ่านจากเตา เผาได้ที่
บ้างเร็วรี ยัดถ่านใหม่ ไล่เข่งล้าน
เปื้อนเขม่า หน้าตาดำ ทำเขี้ยวขำญ
เสร็จการงาน จลองมัน กันทุกวัน

นั่งถึงช่วง แสนสุขสันต์ พลันเรียนรู
ไม่อาจกั หวนกลบคืน ต้นจากฝัน
ปัจจุบัน ทำให้ดี รเริ่มกัน
อย่างไรหน้ จนน้ไม่ลืม ปลื้มระนอง นะๆ เสรีนนท์

๗๘. ปืนี่ ว่าจะ (๑๓/๑/๖๔)

ปืนี่นั้น ว่าจะฝึก เจริญสติ
ว่าจะรู้ ว่าจะลอง แต่ยังไม่
ดีหรือไม่ ว่าจะทำ ให้รู้เลย
ว่าจะเผย ต้นปี่หน้า ผลเป็นใจ

เจริญสติ โดยตามรู้ ทั้งกายจิต
ตามให้ติด รู้ให้ไว ยามจิตไหล
เพียงแค่นี้ และตั้งมั่น อยู่ภายใน
รู้วางไป หากเย็นร้าย หรือเย็นดี

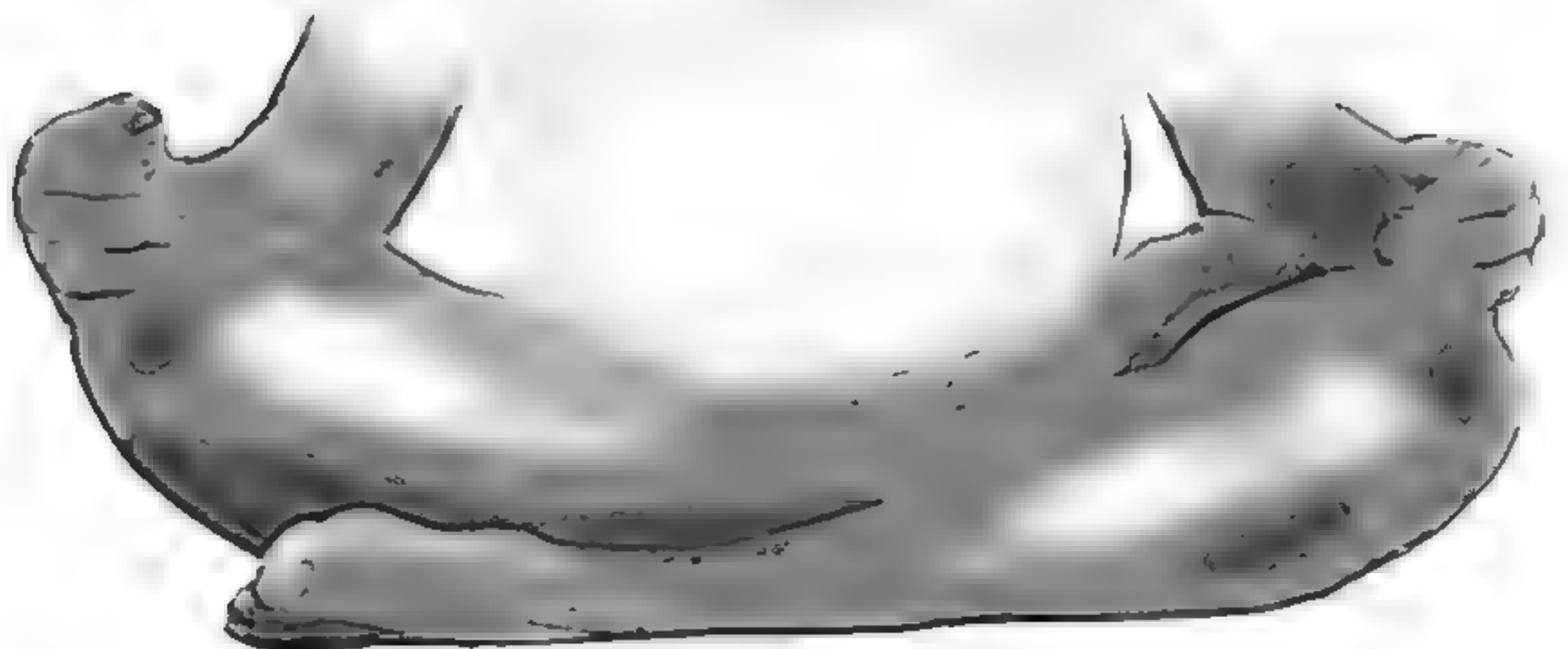
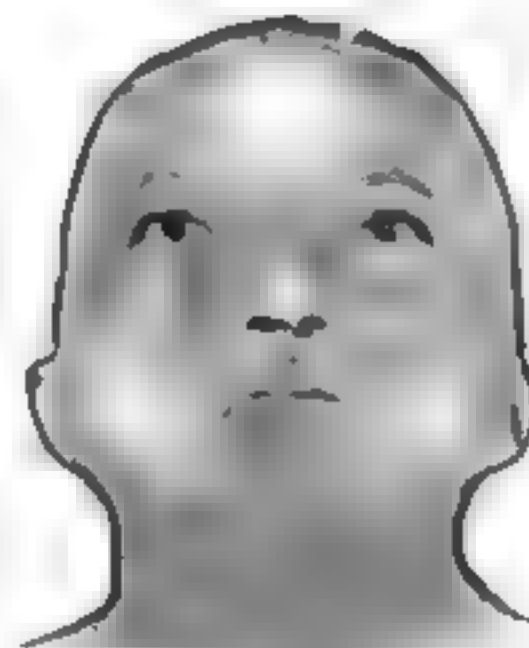
ยามจิตสั่ง ร่างกาย ให้เคลื่อนไหว
ก็ไปโดยทันที อย่างเร็ว
ทั้งตา หู จมูก ลิ้น และกายนี้
ฝึกให้ติด เจริญสติ ในส่วนกาย



ยามสัมผัส รับประทานอาหาร
 ก็บริโภค จิตตามรู้ ก่อนเลือนหาย
 ทั้งรักโลก โกรธหลง ไร้บ้าย ๆ
 ผีกแยกกาย เจริญสุด ส่วนจิตใจ

เจริญสุด เพื่อสติ ได้บังเกิด
 ไม่เตลิด ทำผิดศีล จิตผ่องใส
 ทำประจำ ให้ข้าช่อง สติเกิดไว
 จังสนใจ ว่าจะทำ ไม่รอร

เมื่อมีศีล และมีจิต ที่ตั้งมั่น
 แน่แล้วนั้น จิตจะถึง ซึ่งสมาธิ
 ขันธ์ส่วนขันธ์ จิตส่วนจิต ไร้เข้าที่
 ไตรลักษณ์มี ปัญญามา เข้าสักวัน



ตั้งแต่เช้า ว่าจะฟัง พระเทศน์สอน
วันละตอน ให้จบไปไม่ผวนผัน
ว่าจะเรียน รู้แนวทาง ทั้งผลกตน์
ให้ตั้งมั่น เจริญสติ ตรงถูกทาง

ว่าจะจด ข้อคิด ไว้ทวนอ่าน
นำเล่าขาน ผ่านบทกลอน สู่เพื่อนบ้าง
อภิวเคราะห์ ด้วยเชื่อพลาญ ไม่เชื่อพลาญ
ข้อคิดต่าง รู้คำตอบ จึงค่อยทำ

ว่าจะสวด มนต์เช้า / คำ พร้อมจิต
ที่ขอบตาด คิดไปเรื่อย เผลอลง
ปากสวดอย่าง จิตคิดอย่าง เป็นประจำ
จิตกลับลำ คั่นกลับบ้าง หากรู้ทัน

หลังสวดเสร็จ จะทำ สมาธิ
ตามรั้ว ลมผ่านปลาย จมกณีน
บ่อยครั้งมัก หลงไปคิด ตามใจมัน
กว่ารู้ทัน ก็เนิ่นนาน เพลินเกินควร

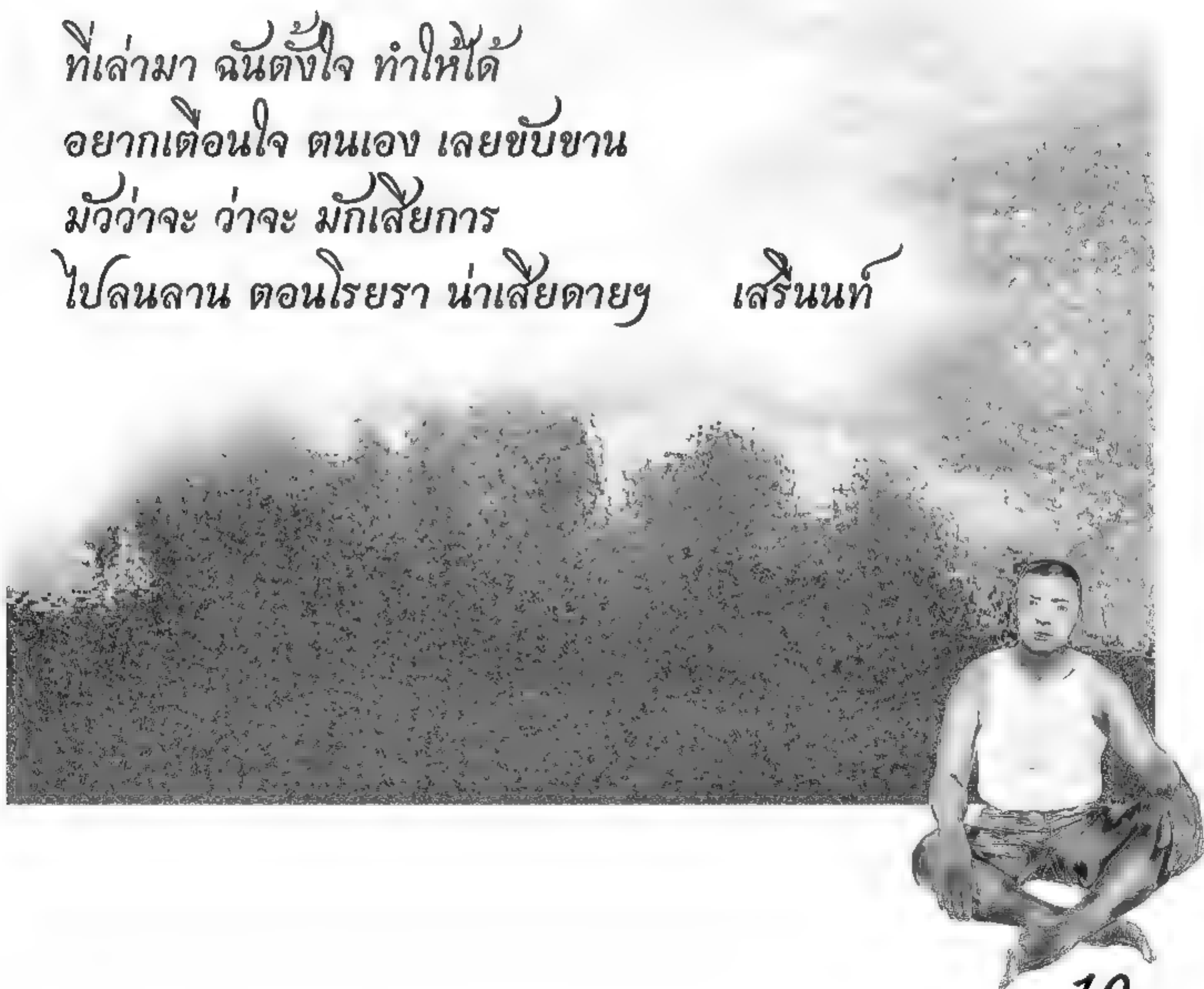
สักสัปดาห์ คือเวลา ยอมให้หลง
คงลดลง ได้แน่หาก ไม่ผันผวน
ว่าจะทิ้ง ลดละเลิก สิ่งเย้ายวน
หยุดเรรวน ตามไซไซล บ้างคงดี



ว่าจะเริ่ม ตามจิต ตั้งแต่ต้น
ยามนอนฝัน บดขยี้ รัดพัน
ขยับแขน ขยับขา รันทน
รื้อวนที อยากรอนต่อ.. ขออีกนิด

ระหว่างวัน เจริญสติ ไม่หยุดยั้ง
ยืนเดินนั่ง นอนกินดื่ม ทำทุกคิด
มีสติ ตามจิต อย่างแนบชิด
ช่วงไม่ติด ใช้สมอง กับเรื่องงาน

ที่เล่ามา คนตั้งใจ ทำให้ได้
อยากเตือนใจ ตนเอง เลยขบขัน
มัวว่าจะ ว่าจะ มักเสียการ
ไปนลาน ตอนโรยรา น่าเสียดายๆ เสรีนนท์



๗๘. ป่าละอู (๒๑/๑/๖๔)

ไอ้..ป่าละอู น้ำตกไพร พาใจหวน
หลงเยอนนน ^{๒๑} จนติดตรึง ไม่ผวนผัน
ฝูงผีเสื้อ มีมากมาย หลากหลายพันธุ์
อดประชน ^{๒๒} ผึ้งปักส่วย งงงวยใจ

เดินทอดน่อง ท่องสายธาร ยามบ่ายคล้อย
ไปสักหน่อย ต้องรีบกลับ ระวังไว้
ด้วยเวลา มีจวนเจียร จึงเปลี่ยนใจ
ค่อยมาใหม่ ตั้งแต่เช้า สบาย ๆ

กลับถึงค่าย ไม่นาน พานเจ็บหลัง
จะลงนั่ง ข้างลำบาก ยากเหลือหลาย
ไม่อาจซ่อม พักลงนอน ถนอมกาย
กว่าจะหาย ก็เนิ่นนาน อานร่วมเดือน

หลายปีผ่าน ช่วงวันหยุด ปัดเทอมย่อย
อยากปลดปล่อย ย้อนไปเที่ยว กับผองเพื่อน
ป่าละอู คือเป้าหมาย เข้าเยี่ยมเยียน
ไม่เช่เชื่อน ^{๒๓} พรุ่งนี้ดี ปิดลุยกัน



เย็นวณน ในมัตวเปิด ผาซกโครก
เหมือนอบไซค หลังเกิดเดาะ โดนเยาะขี้
ไม่อาจฝัน ยืนย่นตรง พลิกพลัน
ต้องหิวกัน ประคองปาก ไปนอนเตียง

หลังหายปวด บ่ายนอนคิด จัดทริปใหม่
พรุ่งนี้ไป ป่าละอู ไม่ควรเลี้ยง
แค่เพียงนึก มีอาการ คล้ายหลังเตียง
ต้องรีบเบี่ยง บอกละเลิก จึงคลายไป

นอนตรองคิด ป่าละอู แน่แล้วนั้น
ทำให้ฉัน มีอาการ ที่ขานไซ
หากเคยทำ ผิดพลาดพลั้ง ประการใด
โปรดอภัย ให้ฉันเถิด ท่านเจ้ากรรม

ทั้งพนมมือ ตั้งสติกกับ เทพารักษ์
ทัพทักษ์ ป้องเหต ก่อนถล่ำ
ไม่อยากจะ จนประสพ ชิงเคราะห์กรรม
ขอจดจำ ไม่เยื่อนอีก ป่าละอู เสรีนนท์

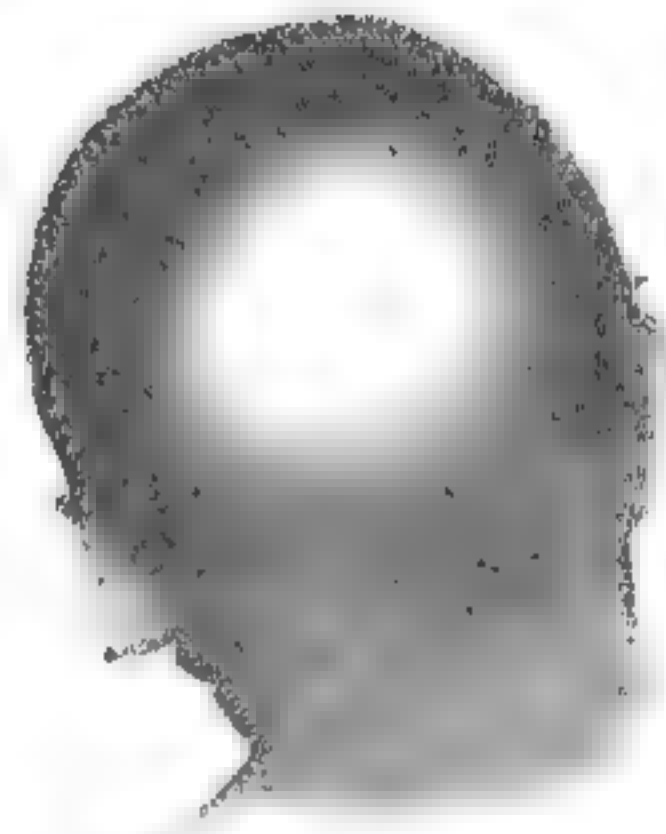
๘๐. ขนธกบฉน์ (๗ / ๒ / ๖๔)

ขนธ ๕ คืออะไร ฉน์สงสัย
เหตุอันใด ช่างสำคัญ เลียนักหนา
จงศึกษา ด้วยใคร่เปิด หัวใจ
เขาบอกว่า จะต้องทุกข์ หากยึดไว้

ด้วยขนธนั้น เป็นเพียงธาตุ ธรรมชาติ
แต่มีกมลลาด แยกไม่ออก ยากแก้ไข
เป็นตัวฉน์ ของฉน์ อยู่รำไป
อีกพอใจ ประจขนธต่อ น้าขนนก

ขนธไม่เที่ยง แปรปรวน ล้วนเกิดดับ
จะบังคับ ก็ไม่ได้ พึงตระหนัก
ด้วยมิใช่ ฉน์ของฉน์ ไยหลงรัก
ยิ่งทุกข์หนัก หากกำหนด เพ่งติดใจ

เจริญสติ รื้ออารมณ์ ที่เปลี่ยนผัน
แค่รพลน หยตปรังคิต จิตแจ่มใส
รู้แล้ววาง ไม่ข้องติด ผูกจิตไป
เหตุใดไว้ ผลเป็นใจ ค่อยรู้เองๆ



๘๑. รู้ผูกกรี้แก่ (๑๓ / ๒ / ๖๔)

ยืนนก ร้องเสียงใส
อาจมีไข่มุก สลัด
เนื้อเพลง เด็กร้องกัน
ควรขบขัน หรือกริ่งเกรง

ก็ภาพ ตัดแสงสี
นอกเงียบฉ่ำ ในใจเงง
ไขว่คว้า เพลนครันครอง
ละเลิกเอง หากรู้ทัน



๘๖. ใช้ขันธเพื่อหมดขันธ (๒๐ / ๒ / ๖๔)

กายนี้ ฉนฺทวณฺเณ
ทุกขฺสฺสเน ด้วยรูปขันธ
เผ้าถนอม ทกคณฺวณ
แต่มนฺ ยังเลื่อมไป

พบพาน เพื่อพลัดพราก
ทุกขฺมาก หากยึดไว้
หยดทั้ง ปรงจิตใจ
ปล่อยไป ตามครรลอง

ใช้ขันธ เพื่อหมดขันธ
ยึดขันธ ทกขฺทั้งผอง
ละวาง ควาขันธครอง
หมั่นตรอง จรูญทนต์

๘๓. ไร้สาระ / มีสาระ (๒๓ / ๒ / ๖๔)

อันสิ่งใด ใครว่าดี มีสาระ
แน่นอนละ ไร้สาระ แอบซ่อนอยู่
อีกสิ่งใด ไร้สาระ ใครก็รู้
หากตรองดู พบสาระ อยู่มากมาย

ด้วยสาระ ไร้สาระ ไม่แน่แท้
แต่ผันแปร ตามเหตุ อันหลากหลาย
มองเห็นได้ ทั้งสองด้าน เบาใจกาย
จะช่วยคลาย ละเลิกอยาก ลองคิดดู

๘๔. ทามใจ (๒๕/๒/๖๔)

หมักหมม ระคนมัว
เกลือกกลั้ว ฝืนตลบ
ถมทับ หลากชาติภพ
เจนจบ จนเกรอะกรัง

น้ำฝน หนึ่งหยดหยาด
ไม่อาจ ล้างคราบฝัง
ทามใจ มันจริงจัง
หยุดยั้ง การเวียนวน?

จากนี้ สักกชาติ
องอาจ กรำแดดฝน
ล้างใจ ทมิฬมน
หลุดพ้น ปลอดคราบดำๆ

๘๕. เอาไง? (๒๖ / ๒ / ๖๔)

หัดนั่ง พับเข้า ขัดสมาธิ
ตามคาด เข้าลอย ขาแข็ง
เหงื่อแตก ผืนเกร็ง เต็มแรง
หน้าแดง ตัวสั่น ทนไป

โอนเอน จิตใจ ไม่สงบ
รอครบ นาที ไหวไหม?
รีบรี บัดราว ทนได้
รู้ใจ ร่ำร้อง "พอที"

อยากนั่ง ให้ได้ อย่างเขา
ไม่เพลา เล็กลา ครานี้
ปลุกใจ ตัวเอง อ้วนพี
นาที ที่สาม หงายปิ้ง

นอนคู้ ยากเย็น เหยียดขา
เหน็บชา ยบยิบ ทอถึง
ไม่เคย นั่งเลย เส้นตึง
หวดคลั่ง คลายแล้ว เอาไง??



๘๖. หยุดเพื่อไปต่อ (๑๗/๓/๖๕)

เดินหน้า เริ่มติดขัด
อดอด พักเสาะหา
คำตอบ ต้องได้มา
ศึกษา พอเข้าที่

คล้ายบม จึงเดินต่อ
ทดท้อ ไม่หลีกหนี
เชื่อมั่น ทำสิ่งดี
หมั่นล้ มถอดใจ

เมื่อไหร่ ก็เมื่อนั้น
ไม่พรั่น ไม่หวั่นไหว
ถูกตรง จักก้าวไป
พ้นภัย เข้าสักระชา



๘๗. ผลงานคือนาย (๒๘/๓/๖๔)

ศิลปิน คือนายช่าง สร้างงานศิลป์
ให้ยลย่น ย้อนเป็นนาย ผู้เสกสรร
ศิลปะ ท้ายยืน โลกยืนย่น
ถูกรังสรรค์ ด้วยรู้ผิด ชอบชั่วดี



๘๘. ปล่อยข้าว (๒๘/๔/๖๔)

ย้ายกล้า ปักดำ ดินฉ่ำ ชุ่มชื้น
โยมหัว เริงร่น ลงแขก แข็งขัน
ทดน้ำ เข้านา เกรงหญ้า ขึ้นท้น
แล้วคอย ป้องกัน นกหนู แมลง

รอไถ สักหน่อย บำรุง ใส่ปุ๋ย
งานจำ ต้องลุย ได้แจ้ง แดง
เพียงหม่น เพียรทำ เวียนวน พอแรง
ปล่อยข้าว สำแดง ตั้งท้อง ออกรวง

พอถึง เวลา ผลิดอก ออกผล
ขอเพียง อดทน ไม่ผลัด ผืนผวน
เจริญ สติ เมื่อยละ เรรวน
ผลดี จะชวน ทยอย ออกเอง



๘๘. ไม่รู้จักกาล (๔/๕/๖๔)

คิดอย่างไร พุดอย่างนั้น
ความเห็นฉัน คนเลื่อมใส
ผลกระทบ ไม่สนใจ
หน้าทใคร หน้าทฉัน

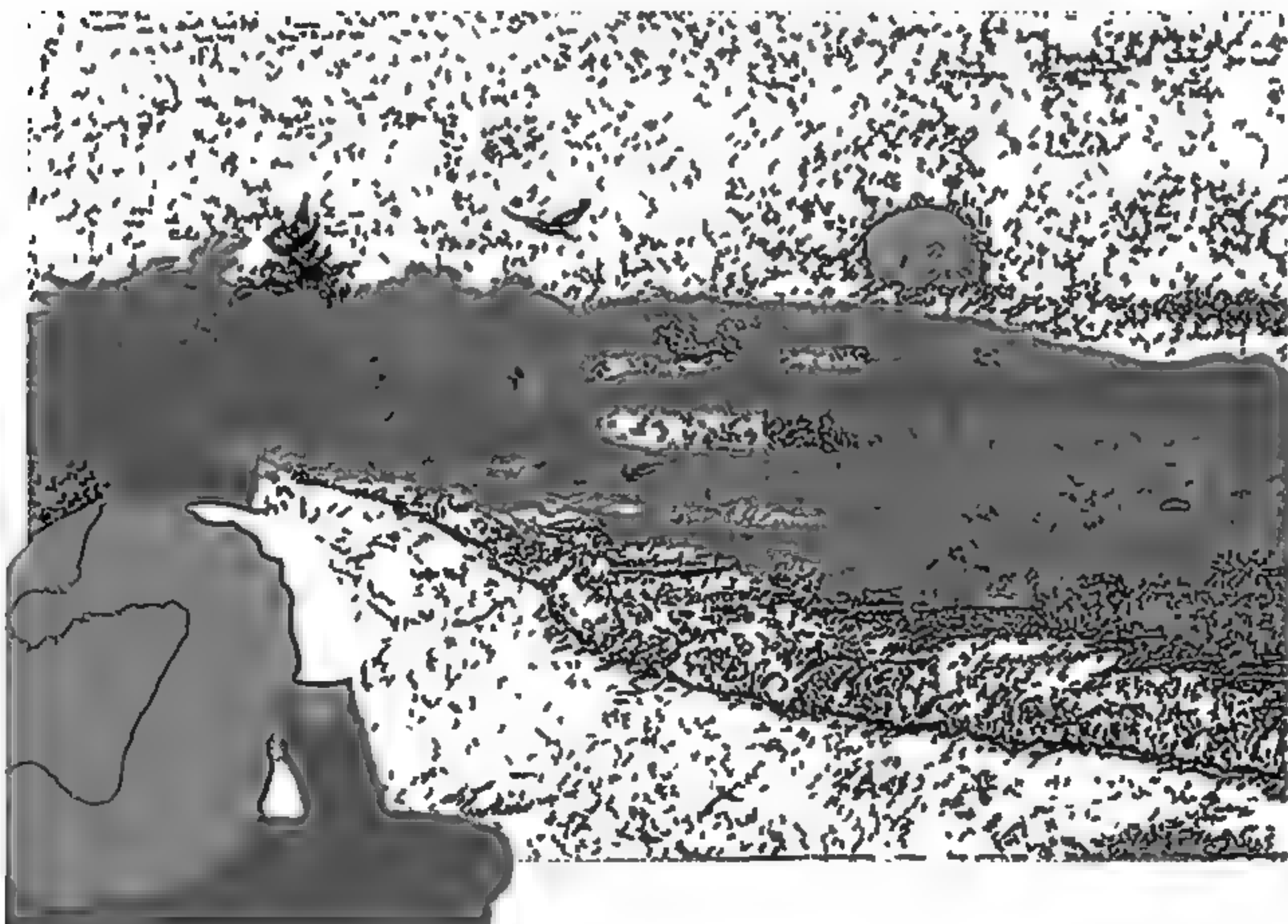
ด้วยภมร อยู่น้ำลึก
ฉนรลิก น่าขบขัน
ทำอะไร แล่งกงัน
จึ่งแนะกัน ผ่านหน้าคอมๆ



๕๐. แคว้ง (๑๑/๕/๖๔)

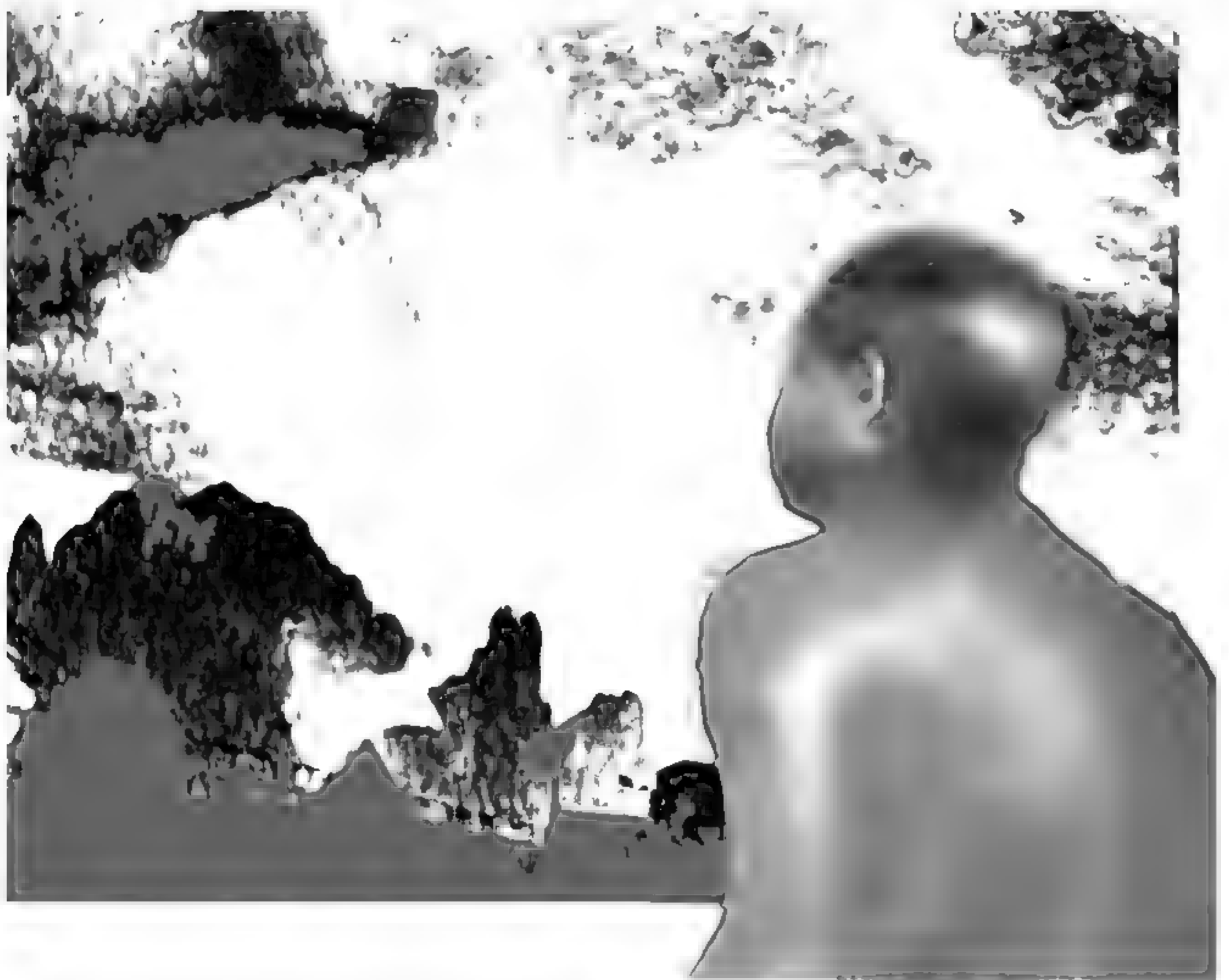
น้ำนิ่ง	อิงขอบหาด
เกรียวกราด	ด้วยคลื่นโถม
ไร้ฝั่ง	ให้ใจเผลอ
ซัดโถม	กับสิ่งใด

จิตเดิม	ดั่งน้ำนิ่ง
โล่ง	แม่เคลื่อนไหว
คลื่นอยาก	กลุ้มรมใจ
พ่นภัย	ยามรู้ว่างๆ



๕๑. ต้องไปเอง (๒๗/๕/๖๕)

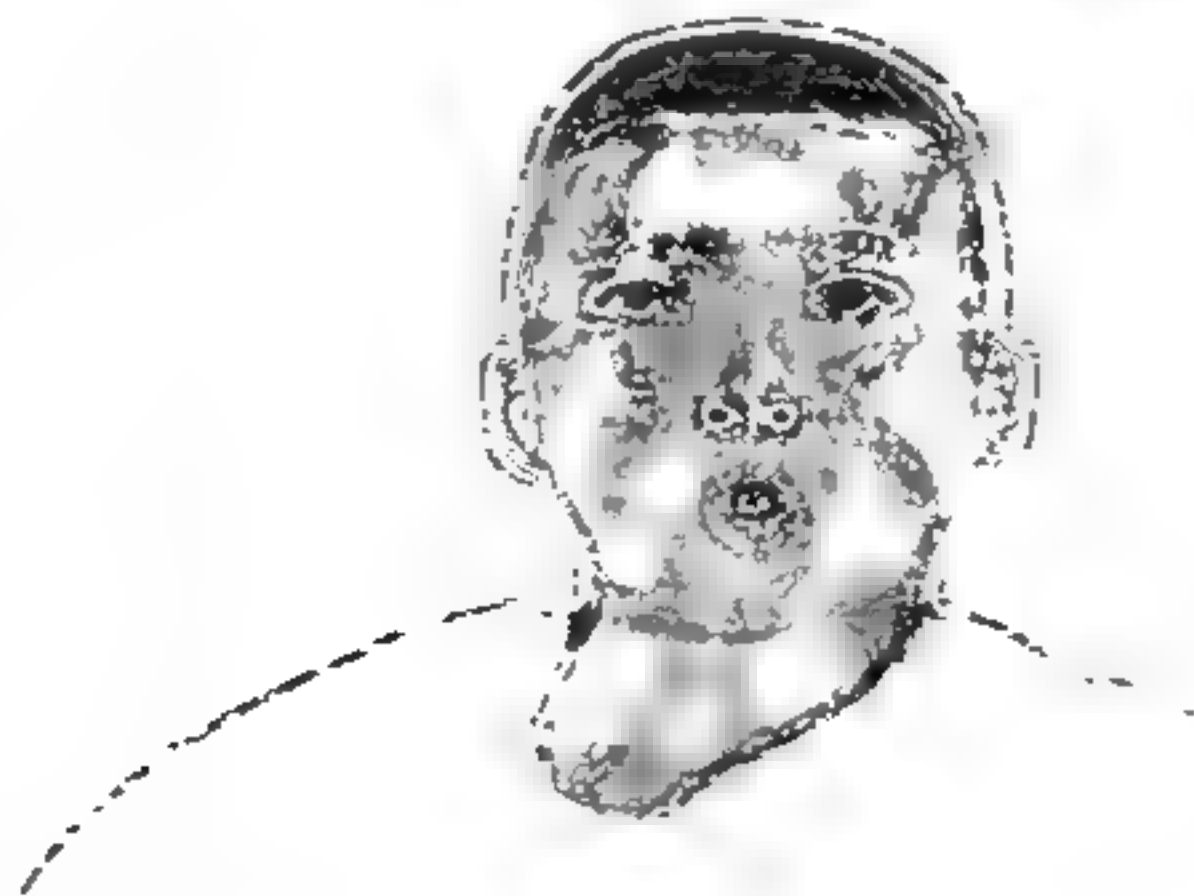
หยุดเวียนว่าย ตายเกิด ในสังสาร
ล้นพพาน ที่มั่งมาตร ปราศรณา
ตถาคต เป็นเพียง ผู้ชรา
จำพึงพา ตนเอง ไปตามทางๆ



๕๒. สติมา-ปัญญาเกิด (๑๖ / ๗ / ๖๔)

อยากจับผิด คนอื่น ว่าโกงเขลา
อวดภูมิเรา เปี่ยมล้น เลิศเหตุผล
ดั่งสัตว์ ตรองด้วยดี ก่อนอับจน
ก็เล่ห์ล้น ชักพา พานพลาตไป

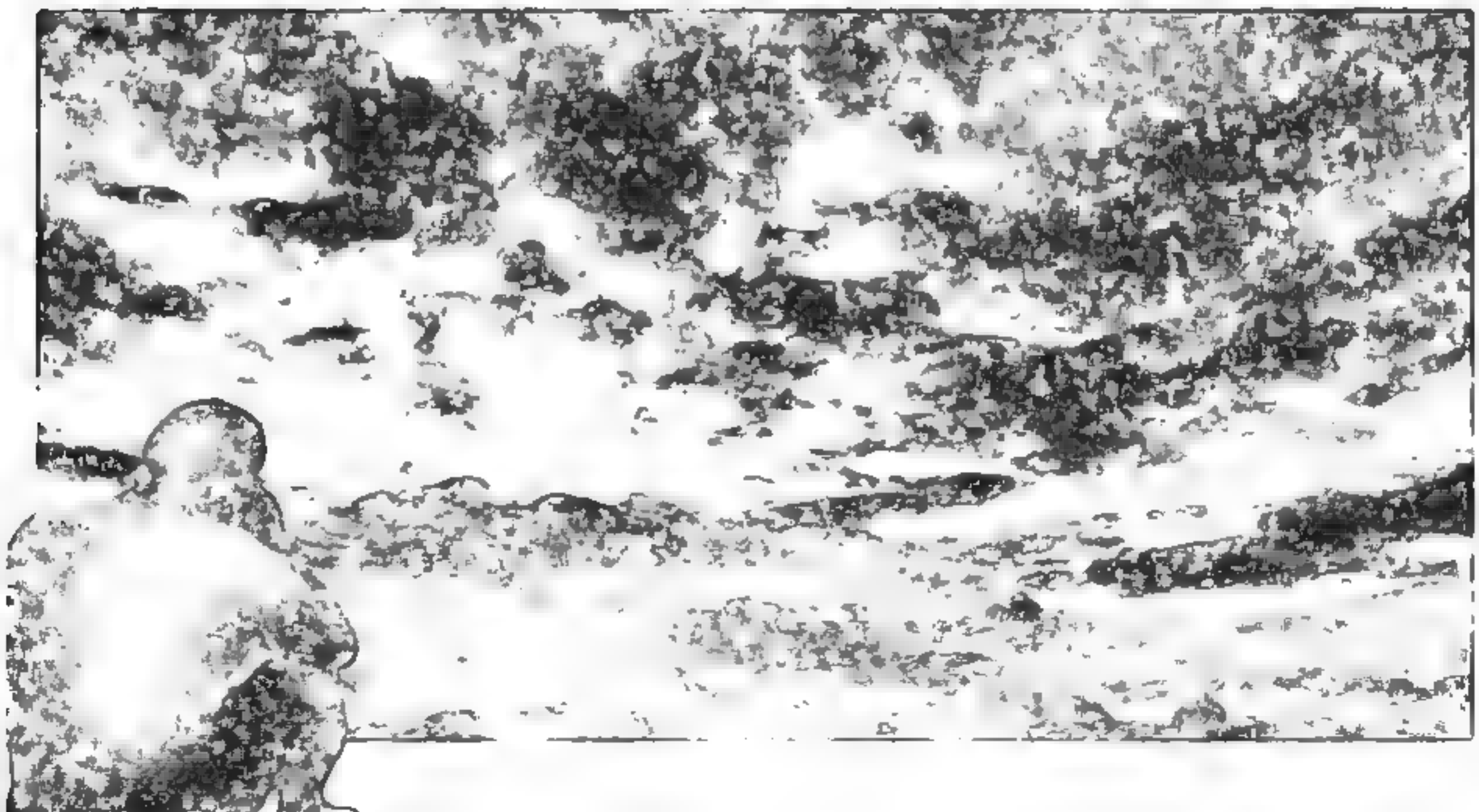
ร้ปรับตัว ต่อคำเตือน อย่างเหมาะสม
ไข่มวิจม เก็บแต่ขม ชวนหลงไหล
คงได้ร่วม ยกระดับ สังคมไทย
ให้เติบโต อุดมพร้อม ปัญญาชนๆ



๕๓. ฎจะร่ำให้ (๒๑ / ๗ / ๖๔)

นั่นเสียงใคร สะอื้นให้ ได้ยินไหม?
หลังปล่อยใจ หลงเพลinalgam ตามตึกหา
ยามพร้อมพรัก ทกปัจจย โยเฉยชา
รู้ตัวช้า ตอนใกล้ตาย สายเกินไป

ย้อนเวลา กลับไปไม่ได้หนา
อนิจจา ชีวิตนี้ มันเหลวไหล
คิดว่าพ้น หลุดอบาย ง่ายหรือไง
เสียงร่ำให้ เธอแว่วยิน ไม่ใช่ใครๆ



๕๕. ความเชื่อเหนือความจริง (๒๑/๗/๖๕)

ไม่แปลกใจ ไยเขาคิด ต่างจากฉัน
ข้อมลนั้น แม่ชัดเจน เกินขานไข
เพียงตรองคิด อักสกันด ก็เข้าใจ
เหตุอันใด กลับว่าฉัน ผิดหลงทาง

ภมร์เก่า ที่สั่งสม นั้นแตกต่าง
อกภมร์ร้าง อดดี ล้วนกันขวาง
ว่าตวแน่ อีกฝ่ายแย้ แถไม่วาง
ต่างถูกพราง ด้วยความเชื่อ เหนือความจริง



๕๕. เต็มพลงจิต (๒๓/๗/๖๔)

ขัดสมาธิ ตามรู้ลม ผ่านจุมก
จิตไม่ผูก ติดกับลม ออกไกล
ภavana พุทโธ สำทับไป
ยังปลงใจ ไม่หลุดจาก อุปาทาน

บ้างเข้าเจ็บ เหน็บจับขา ชำรุดร้าว
ก็ขอเฝ้า ทำเรื่อยไป ให้สับสน
เต็มพลง สะสมไว้ รอผลิบาน
จะเนิ่นนาน สักแคไหน ไม่สนใจ



สว. แพ้मार (๓๐ / ๗ / ๖๕)

...หลายครั้งที่ ไรยรา น้าแพ้น็อค
แต่ครบยก ยืนได้ ไม่นอนเฉา
หลังพิงเขือก โผเผ เซมันเมา
สาวหมดเช้า ฝันลยกัน ฉันทำชัย...

วินาที เหมือนจะหยุด จดให้ช้า
กายเมื่อยล้า จิตทั้งข้าน พล่านไถล
เพียงนั่งให้ ครบเวลา พาเหลือใจ
ก็เลสใหม่ ลนเผาผลาญ มารชนะๆ



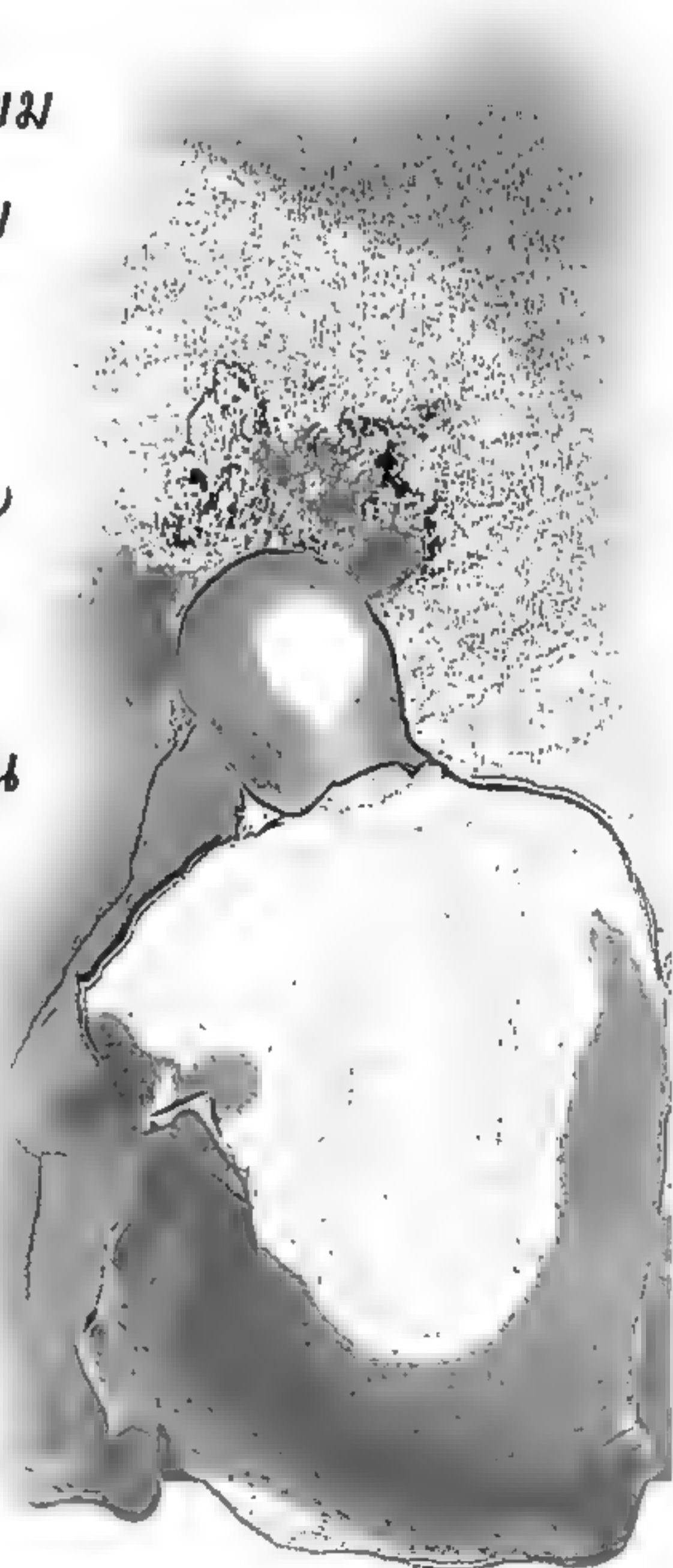
๕๗. โควิด เอาใจ (๑/๘/๖๔)

mRNA เชื้อตาย หรือเว็คเตอร์
ล้วนต้องเชื่อ เมื่อเจอ สายพันธุ์ใหม่
ลึกลับ มีเด่นชัด โปรดเปิดใจ
เลิกหลงไหล เลือกวัดขึ้น ตามคำชม

มีโอกาส รีบไปฉีด เร็วที่สุด
ช่วยรอดหลุด จากป่วยหนัก แลชื่นชม
แล้วตั้งใจ ป้องกันตัว เลี่ยงทุกขัธยม
อีกสิ่งสม เสริมสร้างภูมิ ในกายตน

ฉันขอเล่า เมื่อครั้งก่อน เป็นภูมิแพ้
คันแทบแย่ เกือบสองปี จนฉงน
ทานยาหมอ ผื่นแค่หลบ รอเวียนวน
ค่อยส่งผล หลังหยุดยา พาทุกข์ใจ

อีกครั้งหนึ่ง จมกตน์ ก็นลมนผ่าน
อดอดทน กว่าสองปี ยากแก้ไข
พอพ่นยา จมกโปรง โล่งได้ใจ
หลังหยุดไป ไม่นานนัก ก็กลับมา



ส่องอาการ ที่กล่าวมา ฉันแก้ไข
โดยอาศัย ภูมิคุ้มกัน อันเกรงกลัว
เอาชนะ เชื้อร้าย แทนหยกยา
จึงอยากมา เล่าให้ฟัง สร้างอย่างไร

เพียงวัง / เดิน ได้ทุกวัน ไม่ย่อหย่อน
หลับพักผ่อน กินโยเกิร์ต ล้างลำไส้
น้ำกินนั้น ดื่มน้อย ๆ ทยอโยไป
ไม่เท่าไร โรคร้ายหาย สบายครั้น

ส่วนโควิด แม้ต่าง-แต่เชื่อ ว่าช่วยได้
หากปรับใช้ ให้เหมาะสม จะสขสันต์
หนึ่งวัคซีน สองสร้างภูมิ สามป้องกัน
ทำได้นั้น จะหลีกห่าง โรคร้ายเออย



๔๘. รัชชํ (๒ / ๘ / ๖๔)

นักพทธ กร นักไธ กร
ลมเข้า กร ลมออก กร
ท้องป่อง กร ท้องยุบ กร
เกร็งขา กร หยดเกร็ง กร

นกร่อง กร จกตก กร
กลืนธป กร กลืนควน กร
เสียงจาม กร เสียงเดิน กร
หลังเอน กร ดงกลบ กร

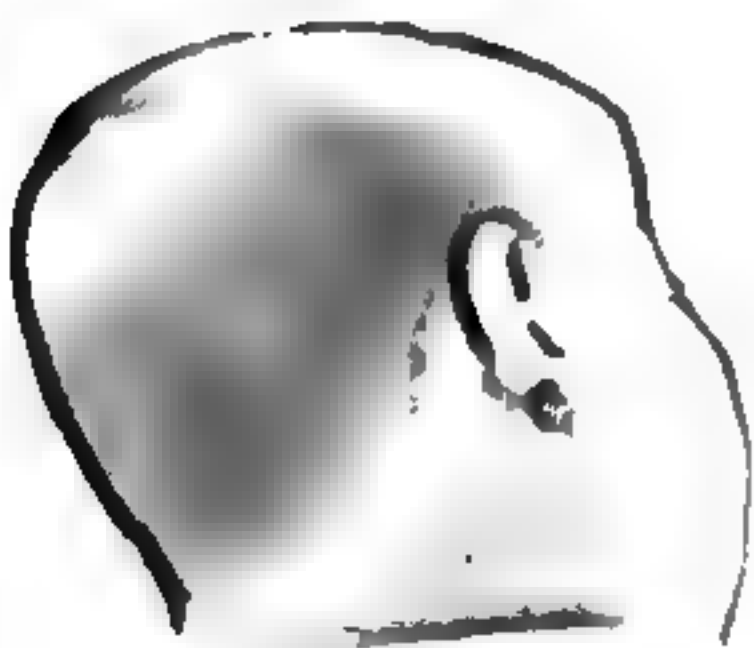
เมื่อคิด กร ตามคิด กร
หยดคิด กร เงียบอย กร
นักพทธ กร นักไธ กร
แคร่ ชอ ๑ แคน เป็นพอย



๕๕. พรวันเกิด (๑๓/๘/๖๔)

เมื่อวันเกิด เวียนมาถึง ให้ใจหาย
คล้ายวันตาย ดั่งเข้าหา พาจิตหงอ
มีอาจห้าม จนคน ให้รอรอ
อาจไม่พอ ให้สิ่งสม บุญกรรมดี

ใช้เวลา ทกนาที่ ให้มีค่า
ปลุกปัญญา ให้บังเกิด เลิศวิถิ
ปลุกสติ สมาธิ ให้มากมี
อย่ารอรอ ให้เริ่มทำ จนนั่นเลย



๑๐๐. เปื่อวัย (๒๑/๘/๖๔)

ฟ้าร้อง ค่ำราม ปลายเดือน สังกา
ลมไหม ไดมถา ยังกา ใจหวน
โควัด เชื้อราย ปรับแปร สายพันธ์
จูใจม โรมรณ มอดม้วย บรรลย

ประตุ นรก เป็ดถ่าง ออกกว้าง
หลากจิต ทังร่าง ชวนไป เกิดใหม่
พบญาติ สาร์ทจีน ก้องหมา เข้าใจ
ป็น ทำไม บ้านใคร บ้านมัน

ถ้าไม จำเป็น ไม่ออก ไปไหน
มือถือ รดได้ สิ่งใด ดังฝัน
ขอแค่ มีเงิน สบาย ใจพลัน
แต่หาก เพลนนัน พานพา เป้าเบน



วันไหน ต้องทำ ธุระ นอกบ้าน
หน้ากาก ช่วยต้าน ล่องชน ริดแน่น
อยู่ห่าง คนอื่น เกินหนึ่ง ชั่วขณะ
เสร็จกิจ หลบเล่น กลับบ้าน ทันท

แล้วเผื่อ ล้นให้ ผ่านช่วง เจอะเชื้อ
สืบส วนเพื่อ ระวง ถ้วนถ
ตากฝน เยี้ยฟ้า จนล่า เต็มที่
เมื่อไหร่ โลกนี้ จะดี ดังเดิมๆ



๑๐๑. มวยตรองทกข์ (๒๑/๘/๖๔)

มวยงานวัด จัดใหญ่ ไทยชกเทศ
เกิดอาเพศ หรือไร โยแพ่พ่าย
น็อคยกแรก หัวหอม ทั้งสามราย
ฉนส์ตาย คู่สี่ยะมีชัย

มวยตัวแรก ไม่คั่น ลั่นเฉย ๆ
ร่วงตกเสีย ชอกช้า น้ำลายไหล
ตัวสองนั้น อรฉน มั่นสขใจ
กินศอกไป ทั้งร่าง กลางเวที

มวยตัวสาม เพื่อนรัก ชกตาตั้ง
กวางเหลี่ยมหลัง เต็มชด อดลนบ
เจ็บจกแทน อยากลก ไล่ต่อยตี
รออันพี พะบู คู้ต่อไป



ต้นกล้วย ลูกไล่ ไม่อยู่นอก
โดนเขายอก เต็มคาง ร้างไกล
ล้มหัวทิ่ม รวดร้าว ปวดกายใจ
ยังสู้ไหว ผวาตื่น พันบนแปล

ทุกข์กายเกิด จากระบบ สื่อประสาท
ทุกข์ใจอาจ เกิดจากอยาก ยากหนี้เห
อกหลงยึด ลวงผิด จิตชวนเซ
อย่าลั้งเล ชวนหลง ตรองกันเองๆ



(จากคำเทศนาของพระอาจารย์ครรชิต คุณวโร)

๑๐๒. แคฝืนหนึ่ง (๒๗/๘/๖๔)

หลังซ่อมเสร็จ มานอนหนึ่ง ดแผ่นหนึ่ง
พระสอนสั่ง ถ้าแลเป็น เห็นไม่สวย
ฉันดำด่าง ลาบเหงื่อทั้ง กรุ่นระรวย
ใครจะอวย ด้วยผดผื่น เกล่อนท้วกาย

อีกรอยแผล เย็บมาเยอะ เประไบหน้า
หัวหนา ขอบคิ้วป็น โดนมาหลาย
มองทางไหน มีแต่แย้ อยู่มากมาย
แต่ไม่อาย พร้อมไขว่ร่าง กลางเวที

ลองลอกหนึ่ง ทละน้อย เลือดย่อยไหล
แลเห็นไซ้ มันตามน็ด ถนดถน
ข้างขึ้น / เหลว ป็นหนอง ท้องอ้วนพี
กายโตมี มัดเนื้อเอ็น เหม็นคลุ้งไป

ฉีกเปิดต่อ ตั้งแต่หัว กลิ่นตลบ
ดจผ่าศพ เพ็งวางวาย ตายสดใหม่
นั้นกระดก นีสมอง ปอดหัวใจ
ไล่เล็กใหญ่ ตบม้ามโต ใครอยากชม

เพียงแค่นี้ แผ่นเดียว ปัดจาด
แต่สามารถ ลวงล่อ มาเสพล่ม
ดังแผ่รอบ คกลมรอบ สิ่งไส้ม
ใครใคร่ดม สมองอยาก ยากถอนตัว

โยทำไม จึงลุ่มหลง หนึ่งหนักหนา
กำหนดพา หลงระเร่ จึงมัวชิว
ทั้งที่ ไม่สะอาด ยอมเมามัว
ใจเต้นร่ว กลวอดซึม ลมรสกาม

เห็นแผ่นหนัง จนเปลี่ยนไป ไม่เที่ยงแท้
ดั่งแย้ ลงได้เรื่อย เหลือจะห้าม
จากเด็กน้อย ดำเนินตา มาไตรมาส
ปัจฉิมยาม คงเหี่ยวเฉา เกินเยียวยา

ทั้งภายนอก หนึ่งปะทะ แดดลมฝน
และต้องทน หมดเข้าศอก ตอกไถมตา
อิกภายใน สิ่งใดใครก หลังไข่มมา
เบรอะหนังพา เชื้อราร้าย มากดกน



ด้วยดินน้ำ ไฟลมรวม เป็นแผ่นหนัง
ใครจะสั่ง หรือบังคับ ไม่ได้สั่ง
ใช้ตัวฉัน ของฉัน อย่างเคยย่น
ยอมปล่อยป็น ตามเวลา จะขึ้นบาน

หนังเมื่อเกิด ตั้งอยู่แล้ว ดับไปได้
ไม่ยึดไว้ เห็นถึงความ ไร้แก่นสาร
แล้วยินดี ยินร้าย เลิกระราน
กำหนดมาร และตณหา ถูกวางลง

เมื่อไหร่หนอ สติมา ปัญญาเกิด
ไล่เตลิด ความติดใจ แผ่นผืนหนัง
... น้ำซัดสาด เรียกให้ล็ก ปลุกเสียงดัง
ผ้าเต็มถ่ง ไม่รีบชัก อดข้าวเย็น ...๑

(จากคำเทศนาของพระอาจารย์ครรชิต คุณวโร)



๑๐๓. เริ่มยอมรับ (๓๑/๘/๖๕)

สรรพสิ่ง ในโลกล้วน มีเกิด-ดับ
แค่ดับ ฟังเอา อาจสงสัย
หาเวลา ตรองคิด จักเข้าใจ
ว่าทำไม จึงกล่าว กันเช่นนั้น

จากมอไซค์ คิงาม มาคร่ำคร่า
เคยชิงหระ แหกโค้ง ตกสวรรค์
เสียหายมาก เปื้อนซ่อม ก็อดพลัน
ช่วยให้ฉัน เผ้าค่าย หน่ายูรา

จากค่ายมวย ไฉมใหม่ มาไตรมทรุด
จนถึงจุด ปล่อยไป ตามยถา
แดดลมฝน กัดกร่อน ไม่เลิกลา
ยังอุตส่าห์ ทนอยู่ ให้ร่มเงา



จากร่างกาย กำยำ มาอ่อน
ไขกั้นจ แต่โรยรา จนอบเภา
อยากพลิกผัน หวนคืน สิ้นเก่า
ยังต้องเศร้า พิศอย่างไร ไม่กลับคืน

อันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปนั้น
ทั้งเธอนั้น และทุกสิ่ง ไม่อาจฝัน
เป็นความจริง เทียงแท้ และยั่งยืน
ใครขัดขึ้น ไม่ยอมรบ จักทุกข์ใจ



๑๐๔. รุจกพอ (๓/๘/๖๔)

จนกลับ คืบคลานโลก
สุขไคร้รัก ระคนหนา
ทั้งขว้าง ทางธรรมา
พึงพา การต่อยตี

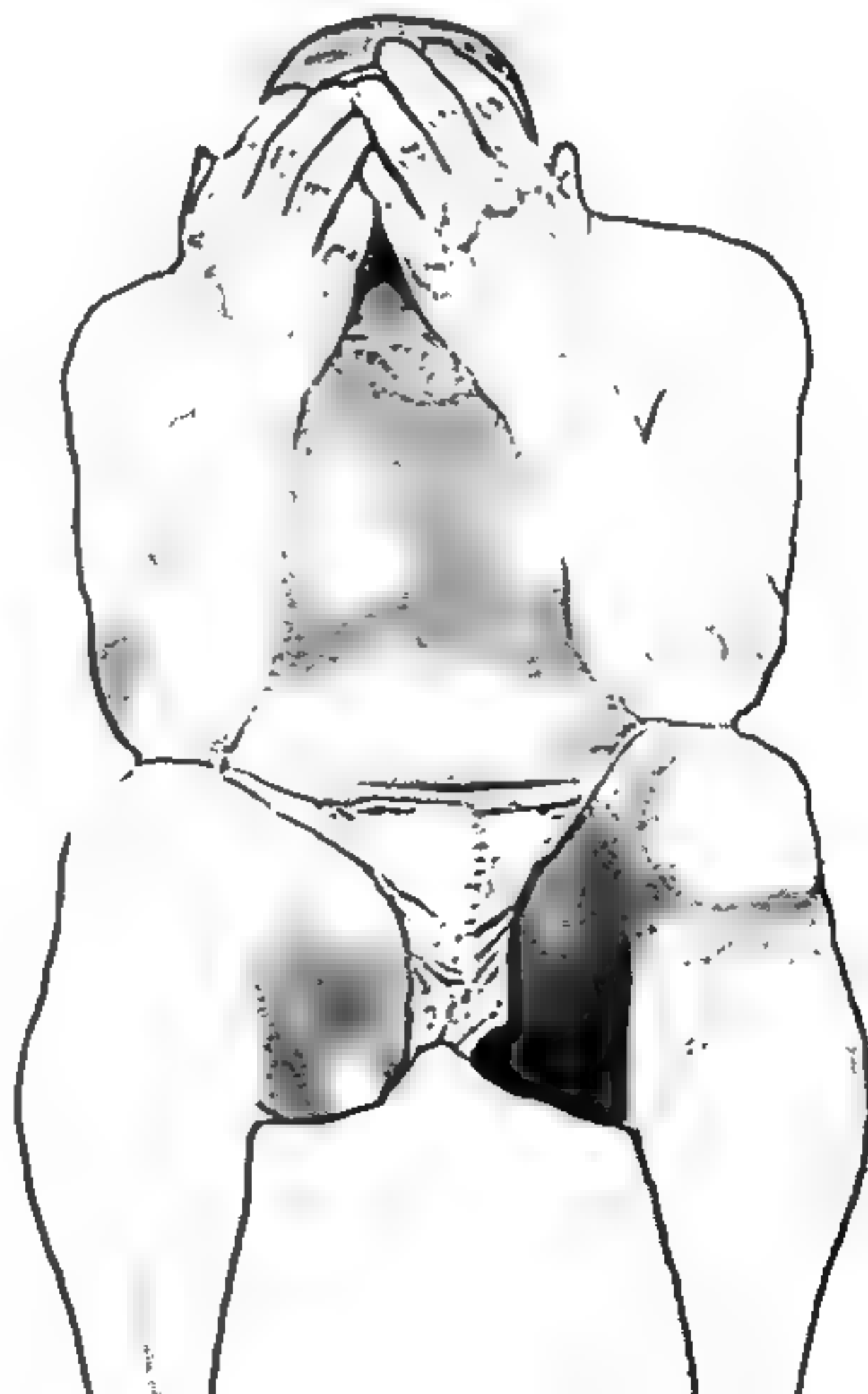
ผ่านโลก หลายหลากฝน
พร้อมชน มั่นทนที่
นกล่า เจนเวที
เจอดี เกือบพิการ

จึงว่าง มาตรองคิด
ชีวิต ที่ผันผ่าน
ไขว่คว้า หวังเบิกบาน
ช้านาน ก็จางไป

หิวโหย จึงเต็มต่อ
ไม่พอ ให้สดใส
โถมถา ท่วมกายใจ
ยังไร ความอึดเอน

ขอเลือก ทางเดินใหม่
เบาใจ สุขเกษม
หยุดไหล ไปตามเกม
ปรดิเบรม ความเพียงพอ

เอาธรรม นำทางโลก
ทุกข์ไคร้ ไม่เกิดก่อ
เพียงแต่ รุจกพอ
อย่ารอ จนสายไป



๑๐๕. เกิดแต่กรรม (๗/๕/๖๔)

เพราะเหตุใด คนเกิดมา จึงแตกต่าง
พระท่านอ้าง อิงพระสูตร ออกเฉลย
ด้วยกรรมเก่า ต่างสั่งสม มางอกเงย
อย่าละเลย เสริมกรรมดี ให้เร็วพลัน

หากฆ่าสัตว์ เกิดมาจะ อายุสั้น
โรคมากนั้น เห็นทรมาน เป็นสุขสั้นต์
ผิวไหม้ทรมาน เพราะมักโกรธ อาฆาตกัน
ริษยามัน ญดยศศักดิ์ จักตรากตรำ

เกิดมาจน ด้วยตระหนี่ งดบริจาค
ถือตัวมาก จึงเกิดใน สกลต่ำ
ด้อยศึกษา เรียนรู้ จึงไข่งำ
ฉันทงทำ กรรมหนักแน่ แยะได้ใจ



สัตว์ทั้งหลาย มีกรรม เป็นกำเนิด
กรรมก่อเกิด เป็นที่พึ่ง พึ่งอาศัย
เป็นทนายทแห่งกรรม ของตนไป
เผ่าพันธุ์ไหน กรรมจำแนก แจกเที่ยงธรรม

เมื่อเข้าถึง เหมือนหนายของ ที่คว่ำอยู่
ได้บรรุ หยดทำพลาด เผลอลำ
ที่แลวมา แก่ไม่ได้ ยอมรับกรรม
แต่เร่งทำ สร้างกรรมดี ไว้เจือจุน

๑๐๖. กาลามสูตร (๑๑/๕/๖๔)

กาลามสูตร สอนเตือนชาว กาลามะ
เกสปัตต- นิคม ให้ ไม่เชื่อผิด
มีตัวอย่าง สืบข้อ ขอดรองคิด
เชิญมวลมิตร "อย่าเพิ่งเชื่อ" เพื่อเตือนตน

หนึ่ง- คำคน พุดตามกัน อย่ารีบเชื่อ
เพราะอาจเพื่อ ผิดเพี้ยน เปลี่ยนสับสน
สอง- เรื่องราว แต่ก่อนเก่า เล่าเวียนวน
ชวนงงน แปลกเหลือเชื่อ พิสดาร

สาม- ชั่วลือ ชั่วด่วน แพร่สะพัด
อย่าเร่งจิต เชื่อตาม คำกล่าวขาน
สี่- ยกอ้าง อิงตำรา มาเปรียบปาน
ควรสอบทาน พานสงสัย ก่อนเชื่อไป

ห้า- ตรึกคิด ด้วยเหตุผล ปนตรรกะ
อาจเปะปะ แฝงเร้น ความเหลวไหล
หก- คะเน คาดการณ์ อย่าปลงใจ
พลาดพลั้งไป ถึงเสียหาย เกินเยียวยา



เจ็ด-แค่แล เห็นอาการ ที่ปรากฏ
ควรละลด ด่วนเชื่อตาม อย่างโหยหา
แปด-หากเห็น ตรงดังที่ เคยเชื่อก
ไม่แน่นหนา อาจหลงผิด พลาดนานนม

เก้า-หากเห็น ว่าใคร น่าเชื่อถือ
ไม่นึกหือ เชื่อเลย อาจขึ้นชม
สิบ-ถึงเห็น ว่าเป็นคร ที่ขึ้นชม
อาจอกตรม ครพลาดได้ ให้เตือนตน

ด้วยเหตุนี้ เมื่อตรองเห็น เป็นทุกข์โทษ
ไร้ประโยชน์ ผู้ดี อกศล
สิ่งเช่นนั้น ไม่ควรเชื่อ อย่ามิดมน
จักรอดพ้น ความไคร่คร่ำ เฝารนใจ

แต่พึงเชื่อ หากเห็นว่า เกิดประโยชน์
ไร้ทุกข์โทษ ปราศญ์สรเสรีญ์ เชิญเลื่อมใส
สร้างกศล ไม่ก่อเวร เบียดเบียนใคร
จึงสขใจ ไร้เศร้าหมอง สบายครัน



อริย-สาวก แห่งพุทธะ
จิตลลละ โลกไกรธหลง มีผวนผัน
อันใจด้วย พรหมวิหาร ที่ครองนั้น
จึงสุขสันต์ ผ่องแผ้ว ทุกเพล

กาลามะชน ชื่นชม คำสั่งสอน
ทกวรรคตอน ตอบขัด แก้ปัญหา
จึงเลื่อมใส ในองค์ พระศาสดา
ชนอาสา เป็นอุบาสก ตลอดไป

อย่าเพิ่งเชื่อ สิ่งใด ๆ ก่อนพิสูจน์
เกสบุตรสูตร บอกเล่าไว้ ให้สงสัย
ควรไตร่ตรอง อย่างรอบคอบ ก่อนเชื่อไป
จักห่างไกล ความทุกข์ยาก ลำบากตน



๑๐๗. ไม่ติดขัด (๖๔/๕/๖๔)

ลองชวนคน หาจดต่าง ภาพถ่ายฉัน
พลิกกล่น ไรจดเหมือน ประหลาดเหลือ
แมร์บนัน ก็ตัวฉัน ไยคลมเคลือ
แต่ลวนเขือ ว่าฉันเอง ในต่างวัย

เห็นเป็นฉัน แท้จริง เขื่อสมมติ
บริสทธิ ใจจริง ใช้ฉันไหม?
รบกายน้อม แปรตาม เหตุปัจจัย
เกิดดับได้ มอาจห้าม ตามใจเรา

หากใช้เรา ของเรา ต้องห้ามไหว
เลิกเฉไฉ หลงยึด แบบงั่เขลา
เป็นเพียงธาตุ ธรรมชาติ อย่ามัวเมา
ไม่ยึดเอา เบาทุกข์ใจ ไยไม่ลอง?

แมร์ร่างกาย อยู่กับตัว ยังต้องละ
หยุดเบะปะ ควาสงอน เป็นเจ้าของ
ถึงเวลา ยอมปล่อยวาง จากสิ่งครอง
หากไตร่ตรอง ด้รอบคอบ ปลอดทุกข์ใจ



๑๐๘. บัวส้เหล่า (๒๕/๕/๖๔)

บัวได้ต้ม จมปลักกัน ชลาสินธุ์
ถึงยลย่น พระสัทธรรม บ่ห่อนรู้
ไร้ศรทธา ไม่เปิดใจ จะตรองดู
เกิดเพื่ออยู่ เป็นอาหาร เหล่าเต่าปลา

บัวกลางน้ำ แม้มิด้อย ปัญหาน้อย
แต่ใจคล้อย หม่นฝักฝน ธรรมคึกษา
ทั้งขยัน ใฝ่เรียนรู้ ทุกเวลา
จกพื้นฟ้า ใฝ่ล่พ่นน้ำ ไตสกวิน

บัวปรึมน้ำ ภูมิปานกลาง ทิฏฐิชอบ
รู้ทวนสอบ หาคำตอบ ไม่ผวนผัน
ด้วยศรทธา วิจารณ์ สอดรับกัน
มีข้าพจน์ ใฝ่ล่ชู้ขอ พรรณราย



บัวพั่นน้ำ แค่ลดับ รู่แจ่มแจ้ง
แรกอาบแสง สรียา ก็เจตนาย
ด้วยภมิล้า เลิศเห็นตรง ปลอดอบาย
งามพรังพราย บานสะพรั่ง กลางนที

บัวส้เหล่า เจกเข็นคน สี่ประเภท
พร้อมกิเลส และอินทรีย์ เป็นต้นนี้
จะสอนได้ หรือไม่ได้ ยากง่ายมี
ตรองให้ดี เราตกเหล่า บัวกอใดๆ



๑๐๘. จิตป่วนกายป่วย

ยืนญาตีป่วย เล่าโรคร้าย กายปั่นป่วน
ท้องไส้รวน แน่นจนเสียด เบียดทรวง
เอะยังงี้? อยู่ดีดี น้หรือลาว
คิดไปพลาบ มารมาแน่ แยะแล้วเรา

กินไม่ได้ กระสับกระส่าย หน่ายจุกอก
คิดไม่ตก ใจระทม ทกข้อบ่น
เจอคนทัก โยชบไป ใจซึมเศร้า
แน่แล้วเรา เป็นเหมือนเขา เดาได้พลาบ

อีกเงินทอง ออมมาบ้าง ช่างน้อยนิด
หากจะคิด ใช้รักษา เยียวยานั้น
หลากความฝัน หวังไขว่คว้า มลายครัน
ชีวิตฉัน จำฝันแปร ปรับเปลี่ยนไป

หกเดือนผ่าน ตัดใจไปให้หมอตรวจ
นั่งเจ็บปวด ล้นทั้งผล จนสิ้นไหว
พอรู้ว่า ไม่เป็นไร ใจโล่งไป
ช่างเหลวไหล ปล่อยจิตป่วน กวนเนิ่นนาน



๑๑๐. คนสามระดับ (๑๕/๑๐/๖๕)

เหล่าผู้คน ที่ชน นั้นพานพบ
ล้วนบรรจบ ลงได้สาม ระดับนี้

1) ต่ำกว่า เช่น-ลูกน้อง หากใครมี
จำวันดี ต้องใส่ใจ ไม่ละเลย

2) เท่ากัน เช่น-เพื่อนฝูง อย่าคิดเปรียบ
หาเรื่องเทียบ เทียบกับเรา ให้เมตตา

3) สูงกว่า เช่น-ลูกพี่ ผูกให้เคย
อย่าเกินเลย แอบนินทา ลับหลังไป

ใช้ชีวิต การทำงาน อย่างผาสุก
ควรกระตัก เตือนในเรื่อง ที่ขานไข
จักหลักพัน มวลปัญหา มากวนใจ
หากนำไป ประโยชน์ได้ ไม่ยากนาน



๑๑๑. ไม่ถอดใจ (๒๑/๑๐/๖๔)

หลายครั้ง จำชอกช้ำ
กลืนกล้ำ ทนขื่นขม
หม่นหมอง ทุกข์ระทม
ฝังจม ความเศร้าไป

อดีต ที่พลั้งพลาด
มีอาจ กลับแก้ไข
เป็นเพียง สิ่งสอนใจ
เริ่มใหม่ ให้เร็วพลัน

ลมฝน แม่ไหมหน้
ชงก ด้วยไฟฝน
หยดยืน ขึ้นผ้าพัน
สตรีน บัญญามิ

ก้าวต่อ อย่างมั่งมาด
องอาจ ไม่หลกกล
เชื่อมั่น ทำสิ่งดี
ชพนี้ มีอายุใคร

จดหมาย ภายภาคหน้า
ไม่ช้า จักเข้าใกล้
ขอเพียง ไม่ถอดใจ
เมื่อไหร่ ก็เมื่อนั้น



๑๑๒. ฉันทาฉัน (๖ / ๑๑ / ๖๔)

ย้อนเปิดอ่าน บันทึก แต่ก่อนเก่า
ช่วยบอกเล่า เรื่องราว ในหนหลัง
กว่าล่วงผ่าน เดือนปี เหลือกาลัง
ทั้งทุกขัง แลสุข ระคนไป

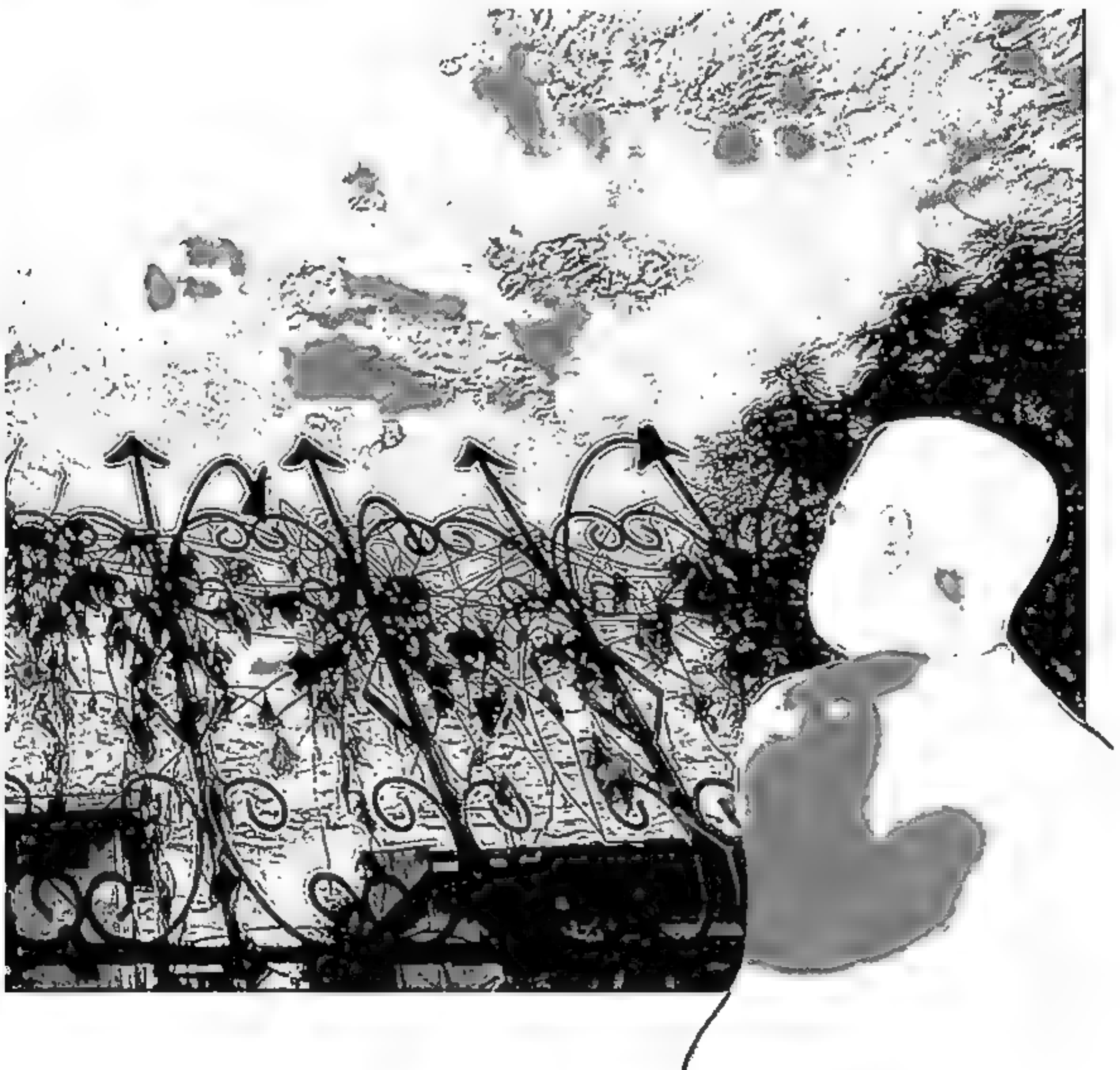
ยามปัญหา ภาโตม รุกโรมเร้า
จำจับเจ้า หมกมุ่น วุ่นแก้ไข
พอค่อยคลาย ป่วยไข้ ขอซ่อนไซ้
ทุเลาไป เรื่องใหม่ ใต้คิรวอ

แค่ของตัว ไม่พอ พ่วงญาติ / มิตร
แน่นสนิท ต้องวุ่น กับเขาหนอ
แต่เที่ยว / กิน กับคน ที่ถูกคอ
หากมาจ่อ ก็ไป ไยไม่ลอง



ยามส่ำบาย ครวญคิด ถวิลหา
เลือกไขว่คว้า ขวนขวาย เป็นเจ้าของ
อะไรโน่น นั่นนี้ อยากครอบครอง
แล้วหลง กองทุกข์ ที่เต็มเอง

กว่าผ่านปี มาได้ น่าจุกอก
จะวิตก ก็หาไม่ ไยเหมาะเหม็ง
เจอสขทุกข์ คละเคล้า คลอครั้นเครง
ร้องบรรเลง อมเพลง ฉันทาชื่นๆ



๑๑๓. ก้าวต่อไป (๗/๑๑/๖๕)

ในครา ที่จนตรอก
เมฆหมอก ยังลอยเลื่อน

ในครา ที่ทุกข์เข็ญ
ดาวเดือน ยังเกลื่อนฟ้า

ในครา ที่อ่อนล้า
ภูผา ยังตระหง่าน

ในครา ที่หวั่นไหว
สายธาร ยังไรยริน

ในครา ที่สูญสิ้น
ผืนดิน ยังแผ่กว้าง

ในครา ที่อ้างว้าง
น้ำค้าง ยังพร่างพรम

ในครา ที่ตรอมตรม
สายลม ยังโชยมา

ในครา ที่ไร้ค่า
พายุ ยังห็นเห

ในครา ที่โศก
ทะเล ยังผาดแผลง

ในครา ที่สิ้นแรง
แสงแดด ยังแผดร้อน

ในครา ที่ถูกต้อน
ก้อนหิน ยังทวนทน

ในครา ที่อับจน
สายฝน ยังชุ่มชื้น

ในครา ที่ละอุน
เกลียวคลื่น ยังซัดสาด

เอาอย่าง ธรรมชาติ
สามารถ ปรับเปลี่ยน

รู้ปรับ อย่างแนบเนียน
แต่เพียร ทำหน้าที่

ได้เกิด มาชาตินี้
เสียที ไยอดสู

ขอบคุณ เหล่าศัตรู
เรียนรู้ แล้วลุยต่อ

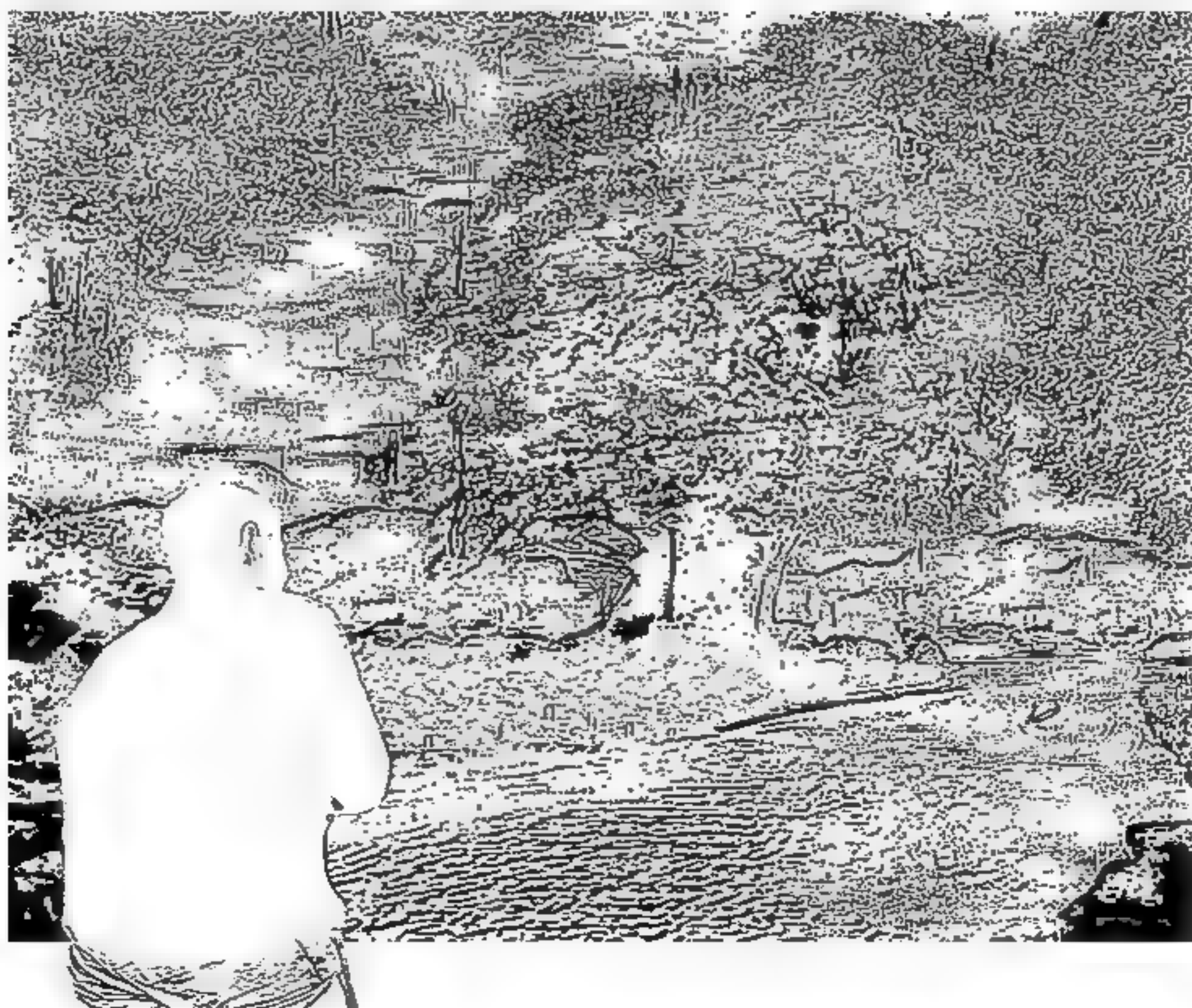
ตามฝัน ที่ถกทอ
ทดท้อ ไม่ถดถอย

ขีปนาวุธ จักฝากรอย
มีคอย วิชา

ทั้งตน ให้มากหนา
สดีมา ปัญญาเกิด

จิตใจ ไม่เตลิด

เข็ดหน้า ก้าวต่อไป



๑๑๔. หลังเปิดประเทศ (๒/๑๑/๖๔)

จวบเจ็ดเดือน เห็นห่าง อย่างห้วงหา
จากบ้านนา เนินนาน พานประหวัด
ด้วยไควด รมเร้า เคล้าคลอครัน
จึงตงมน หยดเสียง เสียงไม้ไผ่

เปิดประเทศ ครานี้ มีโอกาส
เป็นตามคาด หนา / เครือ คลมยกใหญ่
ประต / รว ถนน พันซ่อนไซ
กระถิน / เถา ก้างปลา มาปิดทาง

ร่วมชั่วไผ่ พัน / เลื่อย รอกังก้าน
ขวางทางผ่าน เข้า-ออก ลอกตากถาง
พลาดเสียเลือด เลื่อยลั่น เงื่อนน้วนาง
ฟาดเคราะห์บ้าง นึกไป ใจฮึดฮัด

คงต้องลุย จัดการ นานหลายครั้ง
กว่าหยุดยั้ง หน้ำกอ พออยู่หมัด
มารอบนี้ เล็กถาง ย่างเหยียบยัด
ย่นไม้-อด หน้ำทง ลงลมนอน

ครึ่งหน้ามา คงเห็น เป็นไฉน
หากสนใจ ดังคาด อาจแนะสอน
วิธีปราบ หญ้ารก ยกตัดทอน
ไม่ตากถอน ให้เหนื่อย เมื่อยป่วยการ

วันแรกทำ พอเบื่อ เหงื่อไคลย้อย
เก็บสั้ย้อย ตามทาง ที่ล่องผ่าน
ไร่กังวล ห่วงเกิน เพลินฝึกกาล
นั่งเล่าขาน บทกลอน ก่อนนอนยาว

ตื่นเข้ามา เริ่มใหม่ ใจเข้มขึ้น
ลุยระร่น ผืนพร้า อำหนาหนาว
ตัดเครือกลม รมพรวด อดดอกพราว
ออกแรงสาว ดังยอ ร่อแถวลย์



หวังว่าโรค ไควด ฤทธดถอย
ได้เ็นจอย เร่งริน ชันสขสันต์
เศษฐกิจ พุพ้อง ผ่องใสพลัน
คงไม่ฝัน คนเดียว จันแนใจ

อันหญ้าเครือ ชื้อ้อ พอเกาะกะ
ก็ลยตะ เหยียบไปไม่เฉไฉ
แต่ตณหา รมเร้า เคล้าเคลียใจ
กลับปล่อยไป ตามอยาก ยากตดิรอนๆ



๑๑๕. แต่ธงไทย (๒๕/๑๑/๖๔)

ธงไตรรงค์ สัญลักษณ์ ความเป็นชาติ
ท้องอาจ ไบกสะบัด ฟ้าแดดฝน
นানাชาติ จดจ่อ รอยเย็บมยุล
แต่บางคน อุดร ด้อยราคา

ออกแบบภาพ ล้างาม เหยียบธงชาติ
ด้วยประมาท เลอะเลือน หรือเหยยหา
หวังสิ่งใด ชับซ้อน ซ่อนแอบนา
ไม่นำพา หยามเหยียด ผืนธงไทย

จะโปรโมท ความเป็นไทย ให้โลกรู้
ควรตรองดู อย่างรอบคอบ อย่าเหลวไหล
จักเกิดก่อ ความชื่นชม นิยมไทย
โปรดเข้าใจ โยชนีมา ร่ายบทกลอนฯ



๑๑๖. ช้างเขา ช้างเรา (๑/๑/๖๕)

เมื่อเกิดมา คนเอ็นด หรือหดหู่
ยามคงอยู่ ใครรักใคร่ หรือขบไล่
เขาเสียตาย หรือสบาย เมื่อหนีไป
จะอาลัย หรือดีใจ เมื่อวางวาย

ใครเขาคิด อย่างไร ห้ามได้ไหม?
แค่ตั้งใจ สร้างกรรมดี มีคนหลาย
ผลลัพท์นั้น เป็นเช่นไร ไม่เสียตาย
หรือมวงวาย แปรตาม ความคิดใครๆ



[ร่ายสุภาพ]
เกิดมาเขาเอ็นด
หรืออดสุดดวงจิต
ไกลชิดเขารักใคร่
หรือขบไล่โดยวาย
เสียตายเมื่อห่างหาย
หรือสบายโล่งใจ
อาลัยเมื่อวางวาย
หรือตายแล้วเพลิดเพลีน
เชยเขาคิดไปห้าม
จิตไฟดีมีคร้าม
แน่นแท้เลิศผล สนโยย

๑๑๗. หยุดหาจ้งพบพา (๘/๑/๖๕)

ดั่งนก เคยไผ่ผืน
โฉบบิน ด้วยใจหวัง
ไผ่ผืน เป็นพล้ง
โถมถ้ง ให้ร้อนไป

จนคิน ที่ล่องผ่าน
เผาผลาญ ความสดไล
ปักกล้า ล้าตามวัย
ยังไร่ ส่องเผื่อรอ

โหยหา ความสุขสันต์
ใจมัน มีย่นย่อ
แต่กาย แรงไม่พอ
ทอดท้อ จ่อเลิกลา

สยนั้น อยู่ที่ไหน
เวียนไป ทวโลกหล้า
จากหนุ่ม จนชรา
จะหา จากไหนใด

เมื่อละ เลิกเสาะหา
กลับพา ความสดไล
สุขแท้ อยู่ภายใน
วางไป เลยเบาลง

จนคิน ที่ล่องผ่าน
ขึ้นบาน คลายทกขัง
สรรพสิ่ง หาจ้ง
ไม่พล้ง ยึดกับตน

ยอมรบ ธรรมชาติ
มั่งมอด มีสับสน
สัดมัน กำกับตน
จ้งพัน เพลาทกขังใจ



๑๑๘. วางอดีต (๕/๑/๖๕)

อดีตกรรม นำพา มาหลากภพ
จึงประสบ พบเจอ เขา/เธอ/ฉัน
บังเอิญนั้น มั่นใจ ไม่มีครั้น
หลายกัปกลับ พบพบ กลัวทุกข์ทน

กรรมที่ลุล่วงไปใครแก้ได้
แต่แน่ไซ้ ใครทำ กรรมส่งผล
ชั่วหรือดี มีกรรม กำกับตน
วิบากดล วนเวียน เนียนเย็บคาย

วางอดีต ผิด/ถูก ปลุกสติ
ปัญญาผลิ ธรรม เต็มก่อนสาย
เพียรละตน ของตน จนตัวตาย
จึงช่วยคลาย สลายพัน ต้นเหตุทุกข์



๑๑๕. เพื่อก่อนกรรม (๑๑/๑/๖๕)

แรงกรรม เวียนวน ชัดใช้
โยงโย ถมทับ ชับซ้อน
ขอขมา เพื่อดด ตัดทอน
เพิกถอน พันบ่วง ห่วงกรรม

ละชั่ว ทำดี จิตแผ้ว
เลิกแล้ว ชั่วเลว ตอกย้ำ
อุทิศ ผลบุญ หนุนนำ
พึงทำ ตราบสิ้น ชั่ว

เจ้ากรรม นายเวร ก่อนเก่า
อาจเพลา ร้างรา ถือล่า
น้อมจิต สรรพ พระพุทธา
เมตตา เลิกแล้ว ตอกกัน



๑๒๐. เช่นนั้นเอง (๑๘/๑/๖๕)

ยามฉนคิด ความคิด จังมีขึ้น
ฉนมขึ้น เมื่อคิด ว่าฉนคิด
ฉนที่แท้ เป็นเพียง แค่อความคิด
ไม่ยึดติด ว่ามีฉน ฉนหายพลัน

อวยวะ หลากหลาย ที่รวมอยู่
กลบถูกตู่ เรียกรวม ว่าเป็นฉน
ล้วนเกิดจาก ธาตุส ถ้วนท้วน
อีกแปรผัน ตามแต่ เหตุปัจจัย

เมื่อไม่ยึด เป็นฉน จังไม่ทุกข์
ถึงความทุกข์ มีอยู่ หาทุกข์ไม่
ยามไม่คง ยืนยง ดังตั้งใจ
ปล่อยวางไป เห็นเป็น เช่นนั้นเอง



๑๒๑. ทำดีได้ความดี (๑๕/๑/๖๕)

ปลุกมะขาม ได้มะขาม ไข่มะม่วง
แต่อย่าพ่วง เรื่องรายได้ เข้าด้วยหนา
ด้วยมีเหตุ ปัจจัยอื่น ล้วนนำพา
ให้ราคา ผันแปร ไม่เข้าที่

ทำกรรมดี ได้ความดี ใช้ความชั่ว
ไม่ควรมัว พ่วงเงินตรา หวังสขี
เสียงสรรเสริญ ลาภยศ ทบทวี
แลเข้าที่ แต่เป็นอก ขันตอนนา

อย่าพึ่งดีด เพียงแค่ผล ในทางโลก
เลี้ยงทุกข์ใครก พึ่งหวังพ้น บ่วงตณหา
ละลดโลภ โกรธหลง เบาช้า
มีปัญญา แลเห็น เป็นสุขจริง ๆ

๑๒๒. สู้สายกลาง (๑๕/๑/๖๕)

เจริญสติ อย่าเคร่ง เพ่งหักหาญ
หรือหย่อนยาน ปล่อยหลง ดงตันทา
สู้สายกลาง ร่ำอารมณ์ สมนรา
ถึงเวลา จิตสงบ พบสุขเย็น

ฝั่งหนึ่งเพลิน ลวงล่อ สล่อมหลง
อีกฝั่งปลง ลำบาก ยากแสนเข็ญ
คงสายกลาง ผ่านตลอด ปลอดล้าเค็ญ
โปร่งโล่งเย็น จิตกาย สบายแท้

หลงติดฝั่ง ช้าย / ขวา ไปไม่ถึง
ดังถูกตรึง กับหลัก จักพ่ายแพ้
มุ่งสายกลาง ตั้งใจ ไม่เขื่อนแซ่
หากแน่นแน่ ผลเลิศ เกิดมีเอง



๑๒๓. เล่นกับจิต (๒๘/๑/๖๕)

ฉันต้องแก้ พร้าเพื่อ เธอห่างเหิน
โยหลงเพลิน เกลเกลล ไม่อยู่นิ่ง
คิดชอกช่อน ตะลอน สบายจริง
ยามต้องอิง จิตป่วน ฉันชวนเซ

เมื่อไหร่หนอ หยดปลีก หลีกห่างฉัน
เคียงคั่น ชดใกล้ ไม่หันเห
ฝันจับจอง ยังพลั้ง รังวนเร
หลงเผลอ อ่อนทรุด หลุดสบาย

ทำไมเธอ จึงเป็น เช่นฉะนี้
ล้ำเต็มที คมยาก ลำบากหลาย
แต่ฉันไม่ เลิกละ จะไฉไล
ตราบวางวาย ตามรู้ บุกกันไป

เอากบจิต ฉันนำ พร้าครวญคิด
วิเคราะห์ดี พุทธธรรม คำสอนไว้
แบ่งเวลา ทวนทบทวน / สงบใจ
ทำเรื่อยไป คงเข้าถึง ชัยความจริง



๑๒๔. ทำกิจคู่ทำจิต

อันกิจการ หลายหลาก ต่างหน้าที่
ตรองให้ดี ทำไป เต็มสามารถ
แต่ชีว น้อยนิด ต้องมุ่งมาด
ไม่ประมาท เพียรสร้าง กุศลธรรม

ด้วยเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปนั้น
ถวนทวนกัน จำรบ แม็กลั่นกล้ำ
ไม่อาจเลี่ยง ไตรลักษณ์ ยอมอ่อนน้อม
จึงไม่ช้า ร้อนรน ทนทุกข์ใจ

หมั่นทำจิต เคียงคู่ การทำกิจ
เพียรเนื่องนิตย์ ล้างจิต ผดผ่องใส
รู้ความจริง ปลอดทุกข์ กลุ้มรมใจ
หมั่นทำไป จะพบ สงบเย็นๆ



๑๒๕. เรื่องที่ทรงสอน (๕/๖/๖๕)

พระพุทธองค์ ทรงสอนเรื่อง อะไรหรือ?
ตอบว่าคือ "เรื่องทุกข์ และดับทุกข์"
ฉันจะทำ อย่างไร? ให้พ้นทุกข์
ท่านสอนปลูก จิตตน อย่างถูกการ

"เดินสายกลาง" "พึ่งตนเอง" "สัตว์ทั้งหลาย
ล้วนเกิด-ตาย ตามแต่เหตุ ปัจจัยสี่"
"จงละชั่ว ทำดี-ทำ จิตสะอาด"
"ด้วยสังขาร เป็นไตรลักษณ์" "อย่าประมาท"

"ทุกสิ่งนั้น ไม่ควร ไปยึดมั่น"
คือคำสอน สรรพโดย ท่านพุทธทาส
เพียง "สักว่า" วางลง จักไม่พลาด
อีกมุ่งมาด เพียรถือตาม จะพ้นภัย



๑๖๖. กามาจร (๑๗ / ๒ / ๖๕)

... * ร้อนรน ชุกชน ยามอยาก
ยอมยาก ลำบาก แส้นเขี้ยว
ให้รด ฟาดฟัด กระเด็น
ยอมเป็น ดังเช่น กงทราย

ซึมเซา มึนเมา ต่ำวตั้น
แรงสั่น พงปลิ้น ออกผาย
แผ่หรา รอยรา ปางตาย
หมดลาย เชิงซ้าย อ่วมไป

ค่อยคลาย ระบาย หน่ายพิ
รอร์ ทน ทิไหน
ตากลม นอนตม ได้ใจ
เหตุใด เกือกไถ คั่นนา

ไซไซ โผเผ กลับบ้าน
หึ่งข่าน จิตพล่าน ไหยาหา
มอดดับ ล่องลับ รอยรา
ร้างรา กามา ค่อยเย็น ... *



๑๒๗. เอาจริงหรือยัง? (๑๖/๓/๖๕)

ด้วยไสซ้อ บริสทธร
มีอาจหยุด ยังตณหา
ก็เลสลวง พ่วงนำพา
รวมธาตุห้า มาเป็นคน

หลายกัปกลับ ฉนผนผ่าน
แสนเนิ่นนาน เกินสับสน
หลากภพชาติ เผ่าเวียนวน
จำทุกขทน จนชาชิน

เสปสขทกข์ ประโลมจิต
ด้วยยัดตด หวงทรพยสัน
อักษนธห้า เป็นอาจณ
ตราบด้าวดิน สันชวา

มาชาตินี้ เห็นทางออก
ง่ายเหมือนปลอกกล้วยเลยหนา
เพียงปล่อยว่าง วางขันธ์ห้า
แล้วตณหา หยุดกล่าวกราย



ฉันจะหลุด หยดตายเกิด
งามพร่งเพรศ เลิศผิงผาย
วิชชาพร้อม พรรณราย
กลืนกลบกลาย เป็นว่างเบา

ไม่มีนี้ ไม่มีนั้น
ไม่มีฉัน ไม่มีเขา
ไร้ของค์ ให้มันเมา
เมื่อไหร่เล่า? จะเอาจริงๆ



๑๒๘. ท่องจักรวาล (๒๒/๓/๖๕)

นักฟิสิกส์ ค้นพบ การวาร์ปไทม์
ไปได้ไว เหนือแสง ท้องกาแล็กซี
แม่ผลงาน เป็นเพียง ทฤษฎี
โอกาสมี ต่อยอด สู่ความจริง

สังจิตได้ ไวกว่า ไร้จำกัด
หากผูกมัด กายหยาบ จะยากยิ่ง
ถึงจุดหมาย อาจเข้า กายใหม่ยิ่ง
กระทำสิ่ง ต้องการ เพลินอร่า

จิตส่งออก อักแล้ว เจ้าอ้วนเอ๋ย
บ่อยครั้งเลย มักเผลอ เกินถือสำ
เก็บเรื่องนั้น เรื่องนี้ มาคิดนา
จึ่งเน้นซ้ำ ผู้อ่าน อย่าพึ่งทำ



๑๒๘. รีดสัสดวง (๗/๔/๖๕)

รีดสัสดวง มักมา คราฉนั้นเครียด
เจ็บแสบเสียด ทวาร พานชื่นชม
จิตก่อเหตุ กายรวน ป้อนระบม
ซ้ำผูกปม คึดปรุง ยุ่งเกินควร

เมื่อเกิดขึ้น อยากจะหาย สลายหัว
ควรปรับตัว มาลองนา อย่าผันผวน
หนึ่ง: ดมน้ำ หากเพียงพอ สอนนิมนวล
ไม่ต้องสวน เบ่งแรง แสลงใจ

สอง: เม็ดเจีย สองซ้อนโต๊ะ หรือแมงลัก
ขังदनัก ช่วยระบาย ถ่ายล้นไหล
นมถั่วเหลือง หรือน้ำหวาน ผสมไป
ร้อน / เย็นได้ อร่อยลิ้น กลืนสบาย

สาม: แข่กัน ในน้ำอุ่น หลังถ่ายเสร็จ
เทคนิคเด็ด ลดปวด ช่วยจางหาย
กะละมัง อิงฝาไว้ ได้ทั้งกาย
นั่งผ่อนคลาย สักสิบ ห้านาที

สี่: ไช้เท้าสด สับบด ปั่นน้ำผึ้ง
สูตรสดทั้ง ช่วยหาย คลายริดสี
ไต ~~ไต~~ ตดเพียงแค่นี้ ครั้ง บดเนยสด
ทานทันที ก่อนนอน สักห้าวัน

ห้า: วิต.ซี หากเต็ม เสริมเข้าไว้
ช่วยห่างไกล เส้นเลือดเปาะ ลองคิดสรร
ขณะเป็น พัน มก. ทานทุกวัน
ครั้นหายพลัน ค่อยลด ปริมาณ

หก: ขมิบก้น ช่วยกระชับ ทวารหนัก
แจ้งประจักษ์ คนหลาย มากกล่าวขาน
ทำสับครึ่ง ตอรอบ จะขึ้นบาน
อย่าหักหาญ สามเวลา ก็เพียงพอ

เจ็ด: พักผ่อน นอนหลับ ให้เต็มที่
อย่ารอร เล่นมือถือ รีบนอนหนอ
ปล่อยวางใจ ลดเครียด เหตุต้นตอ
มักเกิดก่อ กับฉัน จนซาซัน

หากทำตาม เชื่อว่า จะหายได้
ลองแล้วไซ้ คงแจ้ง ว่าเสร็จสิ้น
หนึ่ง /สี่/ เจ็ด ข้อสำคัญ จำต้องอิน
จึงไบยบิน สบายตุต ฉนั้นมั่นใจ



๑๓๐. ฉนั้นเป็นฉนั้น

เรามองเรา อาจเห็น ไม่เหมือนเขา
เขามองเรา อาจต่าง ช่างสับสน
แม้บางคน อาจมอง ว่าพิกล
ไม่มีดমন เอนเอียง ตามใครบ่ง

ฉนั้นเป็นฉนั้น อย่างที่ ฉนั้นเป็นอยู่
ใครจะดู อย่างไร ไยต้องหมอง
ขอเพียงฉนั้น ยังตรง ตามครรลอง
รู้รักตรอง สตินำ ทำต่อไป



๑๓๑. จิตเดิมแท้ (๑๖ / ๔ / ๖๕)

ธรรมชาติ แท้จริง ของสรรพสิ่ง
ถูกแอบอิง หลังจิต ที่มัวหมอง
จึงเห็นผิด คิดผิด จากครรลอง
รู้ไตร่ตรอง รอบคอบ จึงพ้นภัย

ดั่งอาทิตย์ ไร่มะเม บังแนบชิด
ก็เผยจิต เดิมแท้ อันลึกใส
ปลอดกิเลส อุกศล กลุ้มรมใจ
ทำอะไร ตรงแนว ทางมรรคา

ด้วยพุทธะ มาพร้อม กับตัวแล้ว
เพียงหมั่นแผ้ว ถากถาง วางตณฺหา
เจริญสติ ควบคํ พนปัญญา
ไม่เห็นข้า เข้าถึง เพียรทำไป

อันดียว มอย่ กับตัว
ไม่ต้องรู้ หลีกหา จากหนไหน
สร้างกศล เสริมบุญ หนนนำไป
สกลใจ เห็นจริง เช่นตนเอง



๑๓๒. จิตหนึ่ง (๒๓/๔/๖๕)

จิตหนึ่ง ใฝ่ฝัน แน่ชัด
ฮึดฮัด ดิ้นรน ค้นหา
เจนจบ วกกลับ จนล้า
พกพา กบฏว ไปรู้

สรรพสัตว์ เกิดจาก จิตหนึ่ง
ประหนึ่ง มวลคลื่น ชัดชู้
เป็นเพียง มายา ตรองดู
น้ำอยู่ ส่วนน้ำ ว้างเบา

ขอแค่ รับรู้ แล้วตื่น
เร่ร่อน ทั้งความ ขลาดเขลา
จกพบ มกแท้งามเงา
ที่เฝ้า ไหยหา มานาน

ละวาง ความคิด ปรงแต่ง
ผาดแผลง ตวัดน สืบสาน
ภพชาติ ลบเลื่อน อุปาทาน
ไม่นาน ความว่าง สำแดงฯ



๑๓๓. ธรรมะ ๕ ตา (๓๐ / ๔ / ๖๕)

อนิจจตา ผันแปร ไม่เที่ยงแท้
ต้องมึนแน่ ทกขตา อย่าสงสัย
อนัตตา มิใช่ตน ของตนใจ
ไตรลักษณ์ไซ้ อย่าหลงยึด จังเบาใจ

ธัมมฐิตตา ธรรมตา เป็นเช่นนี้
เข้าใจดี ธัมมนิยามตา บังคับไว้
อิทัปปัจจยตา แปรตามเหตุ และปัจจัย
ปล่อยไหลไป ตามกระแส ธารธรรมา

เมื่อตัวตน ของตน ไม่มีแล้ว
มีคลาดแคล้ว สัญญา แน่หนักหนา
เพียงความว่าง เช่นนั้นเอง ตถตา
อตัมมยตา สิ่งทั้งปวง หย่าขาดไป

อันธรรมะ ๕ ตา กล่าวมานี้
ตรองให้ดี ทกสรรพสิ่ง อย่ายึดไว้
ท่านพุทธทาส เทศน์เตือน โปรดใส่ใจ
จะพินัย วิญญะ สงสารเออย



๑๓๔. กงล้อแห่งวิญญะ (๗/๕/๖๕)

กงล้อ แห่งชีวิต ตัดสังสาร
แสนเนิ่นนาน เวียนวน ทนทุกขัง
จำเกิดแก่ เจ็บตาย อนิจจัง
ด้วยจิตยัง ปิตรับ อนัตตา

ยึดมั่นถือมั่น ว่าตน ของตนมัน
หลงพัวพัน บ่วงกิเลส เสพตณหา
เฝ้าไขว่คว้า โลกธรรม นำช้า
เสียเวลา คราเกิด มาเป็นคน

ปฏิจ- สมุปบาท โยงโยยง
แจ้งทุกสิ่ง มีปัจจัย พาสิ่งผล
ละเหตุได้ ผลหาย คลายบัดดล
จึงหลุดพ้น ห่วงไข่อุปาทาน

พระพุทธรูป ทรงชี้ ชิงทางออก
ห่วงหลุดลอก กรรมภมม เพียรลักขา
หยุดประมาท ปลุกสติ ทกเพลา
ละมายา ประดังแจ้ง จงพ้นภัย



๑๓๕. ลาที่ (๕/๕/๖๕)

เอะยังไ้ กระทบ
จะเข้าที่ กลับบับ
ห้าเดือนห้า กระแลม
ปล่อยข่าวดี? ลตราคา

ใช้คนผิด ผลงานพลาด
แกมบังอาจ เกินถือสา
หมิ่นเบี่ยงส่ง แกมมายา
ใจไม่กล้า รับความจริง

กว่าจะออก มาปรากฏ
ต้องตรวจบท ถ้วนทวยัง
ปิดความผิด ใช้แน่จริง
เชื่อแต่ตั้ง ล้นศรทธา

เอกลักษณ์ ประเทศชาติ
ควรมุ่งมาด ร่วมรักษา
มาหากัน ควรนำพา
คนธรรมดา ต่างเข้าใจ

ขอลาที่ ลาชาด้า
มันเชื่อช้า ทำเฉไฉ
ทางเลือกอื่น เกลื่อนถมไป
จะเอาใจ ตรองกันเองๆ



๑๓๖. ขอนสอนใจ (๑๖ / ๕ / ๖๕)

ถ่อไม้ขอน เลาะท้อง ล่องลำน้ำ
ย่นไผ่คำ ดันเคื่อน เลื่อนลอยไหล
จิตคุมกาย ไถมถั่ง ผึ่งนอก / ใน
แลยวนใจ อย่าหลง ดงอารมณ์

เปลอกำหนัด หนักหน่วง จักถ่วงช้า
ถึงพลาดท่า จมขอน นอนเสพส่ม
รือตว ว่าเรามี สัตตตม
แห่งตากลม ขอนค่าง ร้างเลิกลา

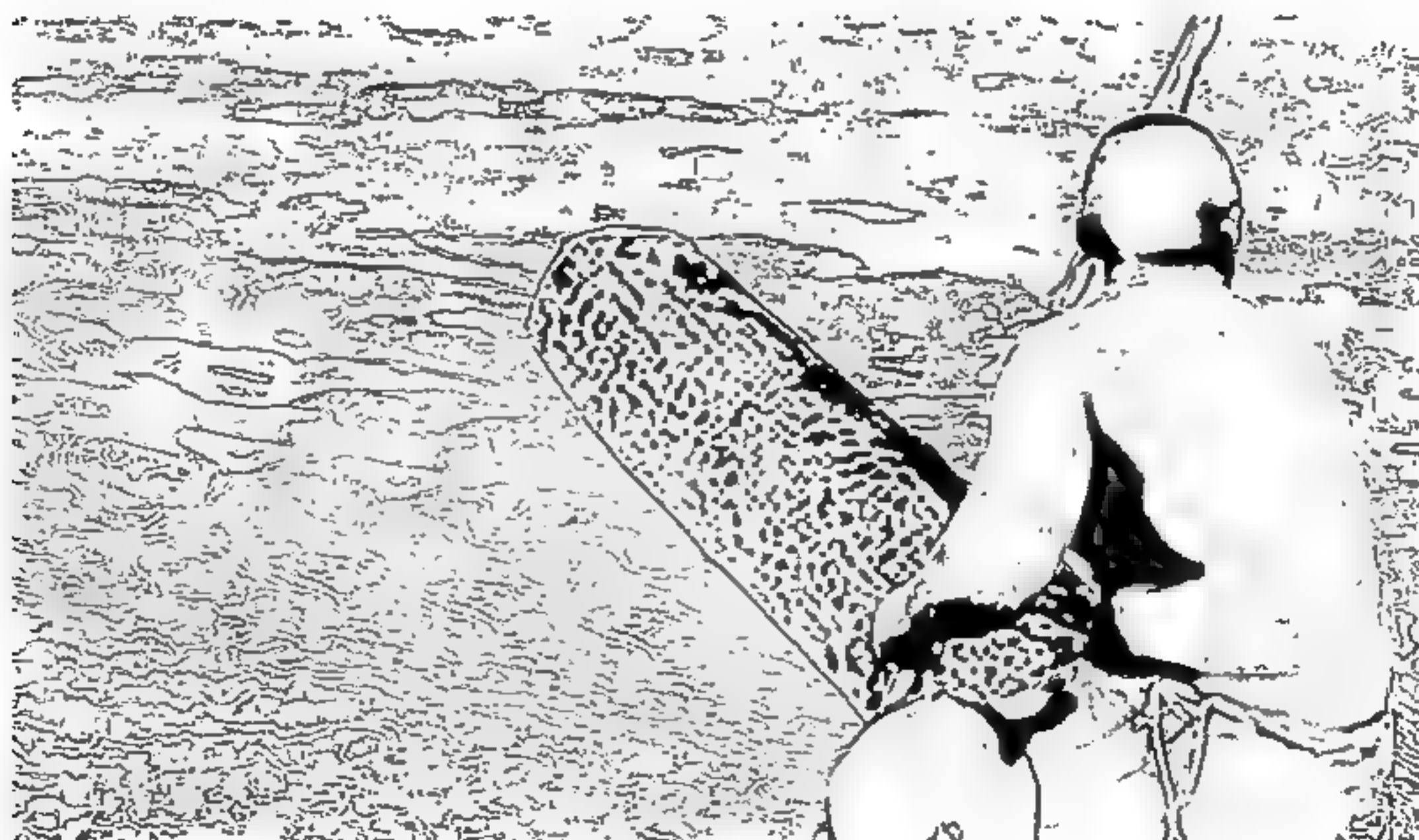
หากคิดมัว พ้นพัว ครวข้าวบ้าน
มีช้านาน ส่อลาว วางสีกขา
ยั้งเพื่อฝัน เข้าเย็น เป็นเทวา
จะนำพา นอกคู่ ก็ไม่คืน

อันรูปรส กลิ่นเสียง ไผ่ฐรูปพะ
หลงพบปะ โดยมาก ยากขัดขืน
ดั่งขอนเข้า จงน้ำวน รนถกกกลิ่น
มีอาจฝัน หลดรอด มาปลอดภัย

หวังดวงล่อ หลอกเขา เราดีแท้
เปรียบขอนแก่น เน่าใน ถ่อไม่ไหว
ทั้งทศัล ลามก หมกซ้อนไป
ไม่เท่าไรร่ ขอนแยก แดกวอดวาย

หากหลุดพ้น ฝ่าด่าน รอดผ่านได้
ถึงแน่ไซ้ มหาสมุทร นั้นจุดหมาย
ด้วยสายน้ำ เอียงลาด มคลาดคล้าย
ไหลระบาย ให้เห็น เป็นธรรมดา

เปรียบดังผู้ ทมิ ทฎฐุชอบ
ย่อมไ้มนอบ คินวน พันตณหา
จักหลุดปลด รอดพลัน ด้วยปัญญา
ไม่เห็นช้า เข้าถึง ช่งนิพพานฯ



๑๓๗. ฉนอยุ่ (๒๗/๕/๖๕)

ฉนอยุ่ ตรงนี้ เธอที่รัก
ฉนท่ายทก เนอนวล มีพวนพิน
ฉนโอบอ้อม ขวญสรวง ดวงขั้ว
เธอกับฉน แนไซร ไรห่างไกล

ฉนอยู่กบ ลมแดด ดินฝนฟ้า
อภมรา บุษบง พงแมกไม้
รล็กไหม แบนทรวง ดวงฤทัย
ฉนนใจ ไม่ห่าง หรือร้างลา

กายฉนน เปียงธาตุ ธรรมชาติ
จำต้องลาด ไรยรา อย่าถือสา
ลัณมายา ลับส่าน ละลानตา
เกิดดับมา ตามเหตุ และปัจจัย

อย่าอาลัย หากร้าง นันจำพราก
ฉนมจาก ห่างไกล ไปหนไหน
ไม่มีเกิด หรือดับ ลับลาไป
ทกกลางใจ เธอฉน ฉนนเองๆ

๑๓๘. รู้ว่าง ว่าง (๑๗/๖/๖๕)

คืนวัน ลุผ่านผ่าน
มีเนิ่นนาน ชราล่อง
เร่เพียร ขจัดบ่วง
อุปทาน สลายไป

ฝักรู้ มียึดติด
กระตักจิต ละหลงไหล
พึงวาง บ่ยึดไว้
จะว่างได้ ณ บัดลย



๑๓๕. หยาตพันธ์ (๒๒ / ๖ / ๖๕)

ธาตห้าร่วม รวมผสาน สำนสร้างรูป
อยากไล้ลู่บ เนื่อนวล ชวนไหลหลง
ยามวางวาย ร่างกาย สลายลง
ไฟปลดปลง เฝ้าผลาญ น้ำเป็นไอ

หลากขัพม้วย ร้อยร่วม รวมกลุ่มก้อน
หมอกเมฆซ้อน ซ้อนทับ รับไม่ไหว
ได้เวลา เมฆา จำแปรไป
หยาตพันธ์ใส พราวพราว พรมแผ่นดิน



๑๔๐. ยมสาร (๓/๗/๖๕)

ตราบชีวิตหนึ่งนี้
ติดบ่วงแสวงหา
คืนวันไม่นำพา
เรงร่นจนข้ามพ้น

เวียนมา (อีกครา)
ไปคล้ำม
ผันผ่าน (เลยไป)
ผ่องใส

ยมสารลือช
หงอกเหี่ยวชราวัย
เพียรหมั่นเพียรพอ
ละเรื่องโลกทั้งไว้
(โคลงตันวิธมาลี)

เตือนหนอ (ผู้รู้)
ปวยไข้
ริเริ่ม (โดยเร็ว)
ปล่อยวางๆ



๑๔๑. นึกอ้อมไทย (๗/๗/๖๕)

ทิมสาว จ.เลย์ไทย
ฝีมือมิใช่โชค

มิติใหม่ระดับโลก
ธ ผจญและฝ่าฟัน

หยาดเหงื่อคละน้ำตา มนกล้ำจัญแข่งชน
ร่วมแรงผสานพลัน สติมันกะซังชัย

ภูมิใจสั่นแท้
ฟูเฟื่องระบือไกล

ชนะแพ้เรื่องใหญ่
ดลยัมละลานตา

เอกลักษณ์ประจำชาติ มิประมาทผิพรรณ
ต่างชาติชั้หยดยหา อภิรมย์และเผ้าคอย

ขอใจม่ม่งมื่น
FCจะตดต้อย

ทะเลฝันมิดดกอย
อรไทตลอดไป

๑๔๒. ปัจจุสมุปบาท (๑๘/๗/๖๕)

ปัจจุ- สมุปบาท สำคัญหมาย
พินาศสาย ก่อตัวตน จนสังสาร
ทั้งแจ้งทุกข์ สมทัย พินธการณ
อีกทางผ่าน ด้านนิพพาน เพื่อฝึกตน

(อวิชชา) คือเหตุต้น ส่งผลผิด
ดองในจิต ตัดกระทำ อกศล
(สังขาร) ปรุงร้ง ก่อภพชาติ ในบัดดล
มีอาภัพ พยาปัญหา มากวนใจ

(วิญญาณ) รู้ เจตนา นั้นแจ่มแจ้ง
สืบสำแดง เกิด(นามรูป) ด้วยแนไขร
(สฬารยตนะ) ถูกเลือกสรร กระตุ้นไป
ทำงานได้ ตามสั่งการ ไม่ร้อ

ครันอารมณ์ วิญญาณ อายตนะ
ร่วมพบปะ พร้อมสรรพ (ผัสสะ) ก่อ
หากอวิชชา ยังมี ไม่มากพอ
จิตจะจ่อ ต่อบ่วง (เวทนา)



สายกระแส ปัจจุ- สมุปบาท
 อาจพานพาด พันธ์ ชิง (ตณหา)
 จะนำพา (อุปาทาน) คลานตามมา
 ยึดแน่นหนา หารู้ว่าง กลางจิตใจ

การสร้าง(ภพ) พญติกรรม จักก่อเกิด
 (ชาติ) กำเนิด มีตัวตน ดลเงื่อนไข
 (ชรา มรณะ ไส่กครวญคร่ำ ทุกข์กายใจ
 เคืองแค้น) ไซ้ร มีอาจหลบ กระทบพลัน

กองทุกข์นั้น จึงเกิดมา ด้วยเหตุนี้
 มองถ้วนถี่ มีปัจจัย นำส่งผล
 รู้เวทนา ดังสติ กำกับตน
 อย่าหลงกล ดลตณหา พาทุกข์ครอง

สายกระแส แสดงทุกข์ มีเกิด-ดับ
 อย่างฉวยจับ รับเอา เป็นเจ้าของ
 ล้วนแต่เป็น สภาวธรรม ตามครรลอง
 หมั่นตรึงตรอง ตัดกระแส ให้ขาดไป



๑๔๓. ฐิติแท้ (๒๐ / ๗ / ๖๕)

ร่นรกกกขมขนิ
มเท่าทนรจิตใจ

ทงรลวรรค

ร่อนาคตแคไหนด
ไม่เท่ารปจจุบัน

ร่อตตไซร์

ร้จบพระธรรมขันธ์ ก็ไม่สำคัญ
เท่ารู้ละรูปปล่อยวางๆ

คำสอน: พระอาจารย์เสาร์



๑๔๔. หมอนทอง (๒๓/๗/๖๕)

พลิกซ้ายขวา เจาะแทง แยกไถดู
ผ่าสองพู จ้างฉีก แยกชีกหมอน
เหลืองอร่าม แลค้ม ยมงามงอน
เมื่อดลบล่อน เรอผาย สบายใจ

ร่ายกแยะ ก็นน้อ เหลือขยะ
ไม่เปะปะ กลิ่นเปลือก เกือเม็ดไซร
บทกลอนฉนี้ ดังเช่น ที่เป็นไป
จำคลาไคล เคล้าคลุก กระตักคิด

สิ่งใดดี เก็บไว้ ใส่ส้มอง
สิ่งใดพร่อง กองไว้ โยข้องจิต
สิ่งใดพลาด แะกัน ฉนั้นวอลมิตร
สิ่งใดดีด สอบถาม ยามใครรู้

ขอขอบคุณ ทุกท่าน ที่แวะอ่าน
แค่คลิกผ่าน ก็พริ้ม แยมยัมสุ
หากกตไลค์ ยังให้ ใจชื่นชู
แฮร์ตอดู คงปลื้ม ล้มหมอนทองฯ



๑๔๕. พรานล่อเนื้อ (๒๕/๗/๖๕)

พรานปลกผัก ลวงล่อ ต่อฝูงเนื้อ
หวงจับเนื้อ แลเนื้อหนัง ทิ้งเขาชาย
ดังมารชัก กามคุณ หนนแยบคาย
หวังชนคล้าย ทางมรรคา มาติดพัน

หากรู้แน่ อริยสัจ สักตทุกข์
ด้วยไม่ขลัง หลงตณหา พาคบขัน
จิตม่งม่น ตรงมรรคา มีจาบัลย์
นพพานัน จักล่อง หลุดบ่วงมาร

ณคิดว่า รส อริยสัจ
แต่ถนัด ตัดชนก ไม่หักหาม
กระเลื้อกกระส่น ทงร้ ทลนลาน
หวงเข้าบั่น รันรมย์ สมอรา

เส้นทางตรง ไม่เดิน เพลนคดเคี้ยว
แวงลดเลี้ยว เข้าพง ดงตณหา
เลือกทางผิด ประจำ ธรรมดา
เมื่อไหร่หนา ตัดใจ ได้สักทง



๑๔๖. กายนคร (๒ / ๕ / ๖๕)

กายนคร อันปลอดภัย ไร้แพ้พ่าย
มารทั้งหลาย มิกล้ากราย คลายหม่นหมอง
ด้วยตั้งเล่า ระเณียดมนิ ยนคัมครอง
ดั่งเนืองนอง เปี่ยมครุฑา ในสัทธรรม

มีค้วาง ช้อนทบ ครบรอบด้าน
ยากข้ามผ่าน หริยัง พลังกล้า
จากเชิงเทิน พลตรวจพลัน ก็นล่องล้ำ
ฝึกประจำ โอตตปปะ ระงับใจ

หมั่นสะสม คลังอาวุธ ยุทธศาสตร์
ดั่งมั่งมอด เสริมสดตะ ประดับไว้
กองพลมาก ฝึกชำนาญ การฉบไว
ดั่งเพียรไซร้ สู้บากบั่น มีพรันเพื่อ

นายทวาร ฝ่รอบคอบ สอบถ้วนถ
สถมึ ระลึกกร มีพลังเฟลอ
อีกกำแพง สงใหญ่มาก ยากเจาะเจาะ
ดั่งเลศเลอ ปัญญาถึง ชึ่งเกิด-ตาย

มีธรรมครบ เจ็ดประการ ที่ขานบอก
จักหลดลอก อกศล ดลกรรมร้าย
ก่ออกศล สร้างกรรมดี มีเสื่อมคลาย
สำคัญหมาย จิตผ่องแผ้ว เข้าถึงฌาน

หญ้าไม่น้ำ มีจิตเก็บ เปรียบฌานหนึ่ง
ฌานสองถึง ชั่งข้าวเปรม เกษมค้ำนต
ฌานสามดัง เพ็งถ่วงา หาเจ้อจาน
สลับส่าน ยาอ้อยมัน พันอุปาทาน

กายนคร จังอยู่เย็น เป็นสุข
มารมากมี หากท่ายทก จกถูกผลาญ
ด้วยปัญญา แทงตลอด บลอดภัยพาล
กิจการงาน ที่ต้องทำ สำเร็จแล้ว



๑๔๗. ภัยพิบัติใหญ่ (๑๔/๕/๖๕)

บังเอิญไปได้ยินคำ ทำนายแจ้ง
พิบัติแรง จะสำแดง แจงให้เห็น
ปลายมينا หกหก ตกลำเค็ญ
ทุกข์ยากเข็ญ ตาย / เป็น เช่นเมทกัย

อนาคต หากถูก ผลลัพท์
มีอาจบิด ด้วยกรรมเก่า เราทำไว้
โยต้องห่วง กังวล ทนรับไป
แต่ตั้งใจ สร้างกุศล ดลกรรมดี

เหลือเวลา ไม่กี่เดือน เดือนม่งม่น
เร่งป้องกัน ทั้งโลก / ธรรม จำถ้วนถึ
จะตายถูก หรือผดนั้น คนได้ท
ยกชีว ตามปัจจัย ไม่มีดมน

ไอชีวิต นัชร ไม่เที่ยงแท้
จักตายแน่ เมื่อไหร่หนั้น คนไม่สน
เจริญสติ ละวาง ว่างอับจน
รู้ฝึกตน トラบสนชีพ ข้วาวาย



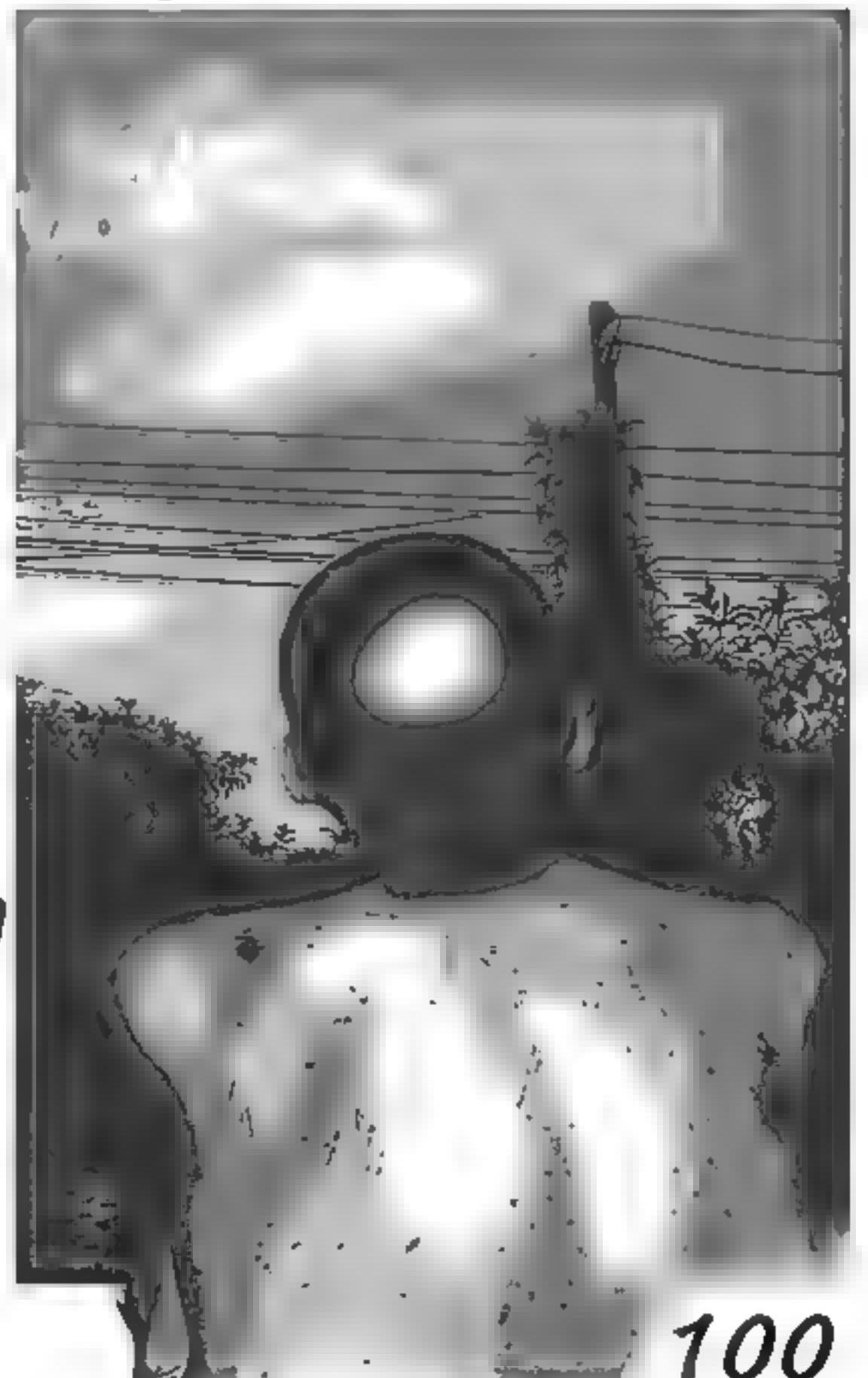
๑๔๘. สติ (๑๖ / ๑๐ / ๖๕)

สติเป็น สภาวธรรม อันล้ำเลิศ
สดประเสริฐ ทั้งเจริญ เกิดมวลงมิตร
จงดลัด ดั่งปัญญา พาชีวิต
หลักพันผิด แผลพานภัย ไร้บกพร

ทุกผู้คน ในโลกหล้า ล้วนสามารถ
หากมุ่งมาตร เจริญสติ กันทั่วถ้วน
ณ ยามใด ก็เลสร้า แสงเย้ายวน
ใจไม่ป่วน สติรั้ง ยังห้ามใจ

ถึงปัญญา มีมากหลาย อย่างนักปราชญ์
อาจพลั้งพลาด ขาดสติ เกลเกล
เห็นกลาดเกลื่อน ก็เลสน้ำ สติเกล
ปัญญาไซ้ มิถูกใช้ ไร้ราคา

แม้ขุ่นใจ เคยเข่นฆ่า ดั่งเลอร้าย
ยอมส่นลาย คราสติ นำตณหา
จึงควรหมั่น เจริญสติ ปลุกปัญญา
อารักขา ชั่ว มีสุขเย็นๆ



๑๔๘. หาเรื่องวัน (๑๒/๑๑/๒๕)

ยามว่างคว่ำ มือถืออวด ดดข่าวสาร
เล่นป๊อปปูล่า นอนนนน จนสับสน
อยู่ดีดี หาเรื่องรัก หมกหมุ่น
ข้างฟักกล ไม่เห็นเกี่ยว กับฉันเลย

ดการเมือง พวกหวังมา มีอำนาจ
 มากเกรี้ยวกราด สาดเรื่องราว ส้าวอกเผย
 เท็จแฝงจริง อิงแอบอ้าง บ้างเกินเลย
 อยู่เฉยเฉย เพียงเลือกคน มีผลงาน

ดึกฟ้า เฝ้าเขยริไทย ใจคักคัก
 มกอกหัก คราแพ้วฝ่าย หน่ายเปิดอ่าน
 ยามชนะ ไรบขดคัน จนนลน
 ใจเบิกบาน ปนซึมเศร้า เมาโรยรา

ละเรื่องราว ไม่ข้องเกี่ยว กับคนเสีย
ได้ไม่เพี้ยน ละเหี่ยวใจ ไปถือสา
จิตอ่อนคลาย ปลดปล่อยรังบาง ว่างมาหา
เหมาะคึกษา สมาริ รื่นรมย์



๑๕๐. ขัณฑ์หลังคา (๑๔/๑๑/๖๕)

ยามแมวจร ร่อนเร่ เซไผเผ
เดินโซเซ เหมียวเมี้ยว เลี้ยวมาหา
หวังอาหาร ข้าวปลา ขาโรยรา
คนอาสา เลี้ยงดู อยู่เรือนชาน

อดมสุข สัมภรณ์ พนราศ
ยามอันพิ ปรดิเบรม เกษมคานต์
กลบวางท่า ถอดวิ มัระราน
ถ่ายเพ่นพ่าน ไม่จับหน ดู...ใจมัน

ชาวต่างชาติ ย้ายมา อยู่อาศัย
ไทยมีใจ เชิญชวน ไม่พวนพิน
ยังช่วย เอื้อเฟื้อ เกื้อกลกัน
จกลุขสันต์ สบาย สไตล์ไทย



แต่มีบ้าง ถอดน พันทิปถม
ไทยเก่งม ลินด มีเลอมไล
วัฒนธรรม ประเพณี ครุฑนไทย
ล่วนเหลวไหล ตำต้อย ด้อยราคา

อยู่เพียงหวัง ไข่วคว่ำ หาประโยชน์
ดั่งแมวจรด ภาษิต เตือนคิดหนา
"กนบนเรือน แต่ขีรด บนหลังคา"
หวังเวลา ปลุกสติ รแทนคุณฯ



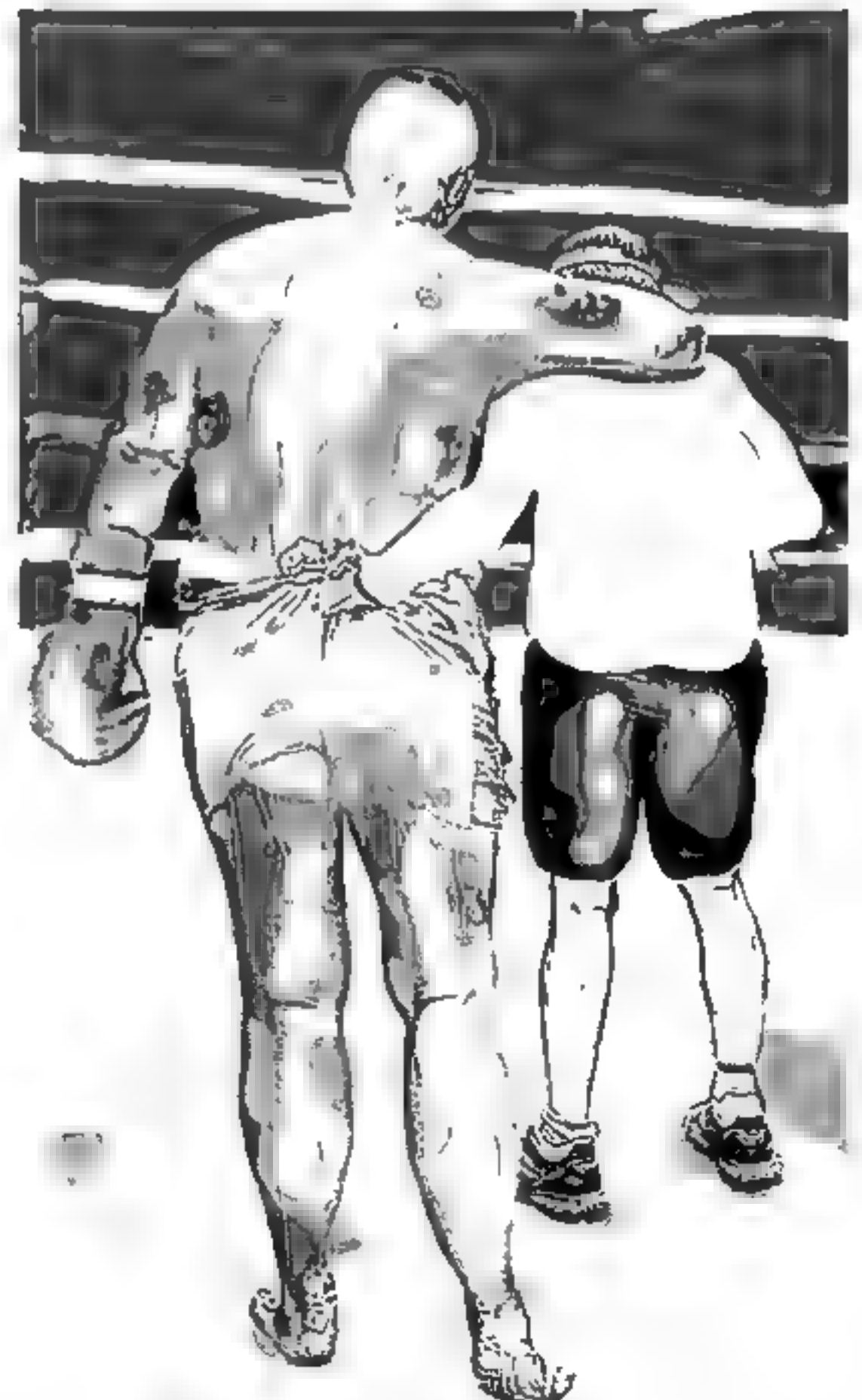
๑๕๑. กรรมจัดสรร (๑๖/๑๑/๖๕)

ความบังเอิญ มีไหม ในโลกหล้า
ฎำพำ ตามกรรม- จัดสรร
หลายชีวิต ชำดิน ที่พำพณ
เคยพบกัน ก่อนเก่า หรืออย่างไร?

คนนั้นคน แรกเจอ เผลอท่ายทัก
คนนั้นชก หมั้นไส้ แปลกใช่ไหม?
เหมือนบางสิ่ง บางอย่าง รำงโยงโย
จนจิตใจ เอนเอียง เบี่ยงไปมา

เพื่อนสนิท แต่ละวัย / ใครที่คบ
อาจไม่พบ อีกแล้ว แม่เหยหา
คราประสพ ทุกข์ร้อน อ่อนแรงล้ำ
คนแปลกหน้า ช่วยฉัน ทนเหตุการณ์

เมื่อมีกรรม ต่อกัน นั้นต้องใช่
ในทางใด ทางหนึ่ง พังสับสน
กรรมจัดสรร เทียงธรรม จำพบพาน
"อภัยทาน กุศลสร้าง สำนักรรมดี"๑



๑๕๒. วัดกันป๊ะ? (๑๗/๑๑/๖๕)

แบ่งเวลา ไปวัด หัดกันหน่อย
ไปบ่อยบ่อย ทกวัน กันเถิดหนา
ไม่ต้องเที่ยว ไปไกล ที่ไหนนา
วัดที่ว่า นั้นหนา คือวัดใจ

คำสนา อยู่ที่ กายใจนี้
ไม่ต้องลี้ เลอะหา ไปถึงไหน
ขณะนี้ ดิเลว สักเพียงใด
หมั่นวัดใจ บ่อยบ่อย จกถึงธรรมฯ



๑๕๓. อุเบกขา (๒๖/๑๑/๖๕)

อุเบกขา คือวางเฉย ไข่มือนเฉย
หรือละเลย สิ่งใด ฉันไม่สนใจ
แต่ใส่ใจ ทำการ สู้ทนทน
อุทิศผล ปลอยวาง วางหน้าพา

วางเฉยคือ วางใจ ไม่ยึดมั่น
เพื่อตัวฉัน ของฉัน พรุนห่วงหา
สละได้ ด้วยเมตตา กรุณา
จึงร้างลา สุขทุกข์ คลุกเคล้าใจ

ผู้วางเฉย เป็นผู้ มีสติ
ปลอดอคติ สู่สายกลาง พรางผ่องใส
ไร้มายา ไร้รังด สกตใจ
เพียรทำไป รู้ได้ ด้วยตัวเองๆ



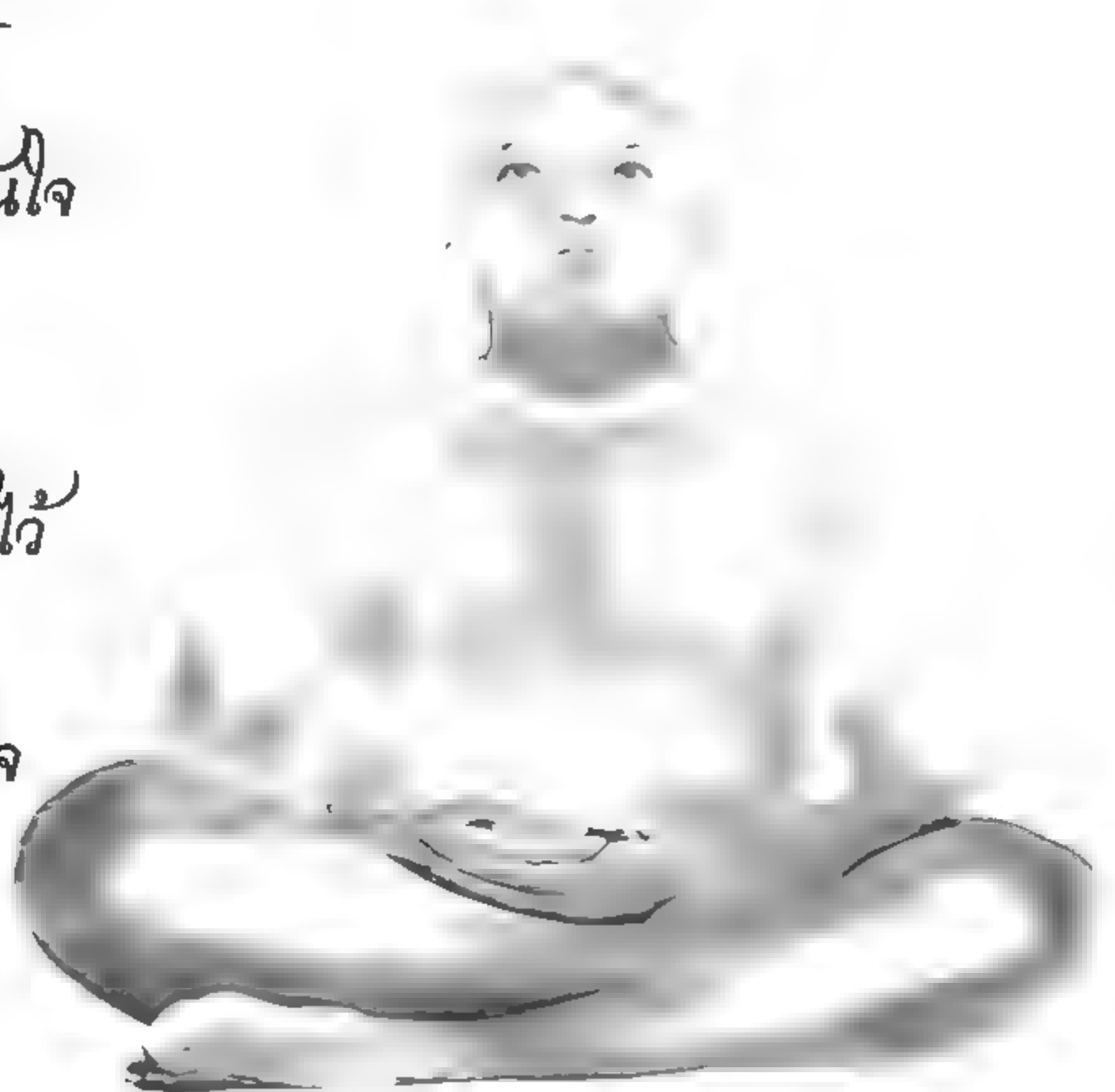
๑๕๕. กายในกาย (๓/๑๖/๖๕)

สติปัฏ-ฐาน 4 นี้ทางเอก
ส่วเอก แฉ่งนิพพาน ที่ม่งหมาย
ประการแรก ผักให้เห็น กายในกาย
เพียรแยกกาย สัมปชัญญะ สตินำ

หาที่สงบ นั่งคู้ขา กายตั้งตรง
อีกดำรง สติมั่น พังรกษา
ยามหายใจ เข้า/ออก ก็รู้
หวงก่าวหน้า เพียรทำ สะสมไป

เมื่อหายใจ เข้ายาว ให้รู้
เรานั่นหนา หายใจ เข้ายาวไว้
เมื่อหายใจ ออกยาว ให้รู้
เราหายใจ ออกยาว อย่างมั่นคง

เมื่อหายใจ เข้าสั้น ให้รู้
เรานั่นหนา ได้หายใจ เข้าสั้นไว้
เมื่อหายใจ ออกสั้น ให้รู้
เราหายใจ ออกสั้น ด้วยมั่นคง



เมื่อหายใจ เข้านั้น อย่าปล่อยใจ
รู้ลมไว้ ตลอดสาย เอาใจใส่
เมื่อหายใจ ออกนั้น รู้ลมไป
ฟังใส่ใจ ตลอดสาย ลมหายใจ

เมื่อหายใจ เข้านั้น รู้ผ่อนคลาย
ทำแบบคาย ให้ลม ละเอียดไว้
เมื่อหายใจ ออกนั้น รู้เบาใจ
ใส่ใจให้ ลมละเอียด เพียรทำไป

ลมหายใจ นับเป็นกาย ชนิดหนึ่ง
จึงเห็นถึง กายในกาย ได้แน่ไซ้
ด้วยความเพียร สัมผัสปัญญา สติไว้
สลัดได้ ทั้งอกัสมะ และโทมนัส

นอกเหนือจาก กายในกาย ที่กล่าวมา
มีเวทนา จิต / ธรรม ต้องเพียรหัด
พระพุทธรองค์ แจกแจง ไว้แจ้งชัด
จะถนัด ทางไหน พึงเลือกทำ

ฉันเริ่มทำ อานาป- นสติ
ฝึกสติ รู้กาย ขอเพียรพรั
ค่อยขยับ ขันต่อไป ตามภูมิธรรม
ทำประจำ ผลเป็นใจ ค่อยรู้เองๆ

๑๕๕. ปีกตรงเผง? (๑๐/๑๖/๖๕)

หลังนายหัว ช่อท มังวัด
ข้างเขาเจ็ด หมดหนึ่ง ลักลงบ่อ
ด้วยข้างเคียง จกเพลัน กว้างเกินพอ
ปีกไผ่ต่อ ชูลำ ย่ำเขตแดน...

ถึงเวลา สัจฉน เฝ้าถมที่
ให้อาริ ถมเพื่อ เอื้อทางแล่น
จำเทศน์ ทบทย ชบไผ่แกร็น
จนง่อนแง่น ล้มเอน เบนลงดิน

ไม่ได้ดี มัวคย แคเหลือบเห็น
ข้างเยือกเย็น เสียบไผ่ กลับคืนถิ่น
ถมหมดหาย ไผ่หลุด จดปักดิน
ฉนไม่ฉน เอาใหม่ ย้ายไผ่เอง

ด้วยกลัวว่า จะล่อง ลำที่เขา
ที่นายเรา ยอมได้ ไม่ตรงเผง
ปิดบอกเขา เก็บไว้ แต่ใจเกรง
เพราะตัวเอง หาหมุด นั้นไม่เจอ...

ลึบป้วน เพื่อนบ้าน นิดแบ่งเขต
จุดก่อเหตุ เป็นไฉน? ใจฉันเพื่อ
ขอวอนท่าน เจ้าทุกข์ ได้เจอะเจอ
หมดเปลอเรือ นนอยุ่ โกล่เส้าเดิม

พอวัดจริง พบหมด อยู่ติดเส้า
ใจเต็นเร่ ำ เทพเทวฯ ท่านสั่งเสริม
ลักไต้ดิน แคคืบ หมดหลักเดิม
ทงอกเหิม พรนพรง ในคราเดียว

หรือเพราะมี ใจตรง คงสตัยขอ
มีคึดถือ เอาเปรียบ แม่เคชะเลียว
จ้งเมตตา กรณา จันแท้เชียว
ขอเก็บเกี่ยว เล่าขาน ประสບการณ์



๑๕๖. กายา (๒๔/๑๒/๖๕)

อนิจจา กายนี้ มีเที่ยงแท้
ที่ว่าแน่ แยะลง อย่าสงสัย
เผ้าทน ถนอม สักปานใด
ยังเสื่อมไป ตามกา-ลเวลา

ดูกำยำ แข็งแรง แลล้าสน
กลับป่วยพลัน ไรคร้าย รุกโถมถา
หรือมีเหตุ กระชาก ต้องจากลา
ทุกข์โหยหา กายนี้ พลันแปรไป

ยามร่างกาย เปรียบพร้อม ไพบูลย์สุข
มักเห็นทุกข์ มายา นำหลงไหล
จึงประมาท อนิจจัง ชึ่งปะไร
จำเสียใจ คราใกล้ ไรลมปราณ

เพียรร่างกาย เวทนา จิต / ธรรมมั่น
พึงบากบั่น เจริญสติ ให้สืบสาน
กายานี้ ย่อมมา หาอยู่นาน
ก่อนวายปราณ ควรพบ ประสพธรรมฯ



๑๕๗. ขนนหน้า (๒๗/๑๒/๖๕)

ขนนหน้า หนึ่งผล ป็นในถาด
กลิ่นประหลาด อบอวล ชวนกลิ่นเหียน
ใครกันหนอ หอมกไว ให้อาเจียน
จิตข้างเพี้ยน ผิดแพก แปรลกผู้คน

ถาดพวงเขา ก็มี มีหรือ
ไม่คิดหือ หนนหัน ฉนสับสน
จุมกเสีย ตะกลาม ลามพิกล
รับหยบยล กลิ่นกิน จะดินตาย

ยามผู้คน ติดหลง ดงกิลเล
แลทเรศ เตือนแล้ว บ่แคล้วหน้าย
เคียวขนน เน้านม ยังพรมพราย
พวงงมงาย จำปลง ลงปล่อยวาง

คุดกันขรม (ท) เรียนดี ไม่มีสอ
อยากลิ้มลอง หลายยม นุ่มไม่สราง
กลิ่นละมน โอชา หาจิตจาง
ฉนทงขว้าง ลงถง ไม่ชังใจ



๑๕๘. กูว่าแล้ว! (๑/๑/๖๖)

คราไทสะ ไหมหะ กระจกมัน
มีรทน์ อาจพลาต เกนคาคหมาย
ห้วงห้าหน ไล่สับ กลับอ้ออาย
ดั่งเมามาย วางยา ม่าตัวเอง

รับหาทาง แก้ว มีแก้ว
ไปกินใหญ่ เรื่องจิ้ง หึงโงงเงง
อำนาจดล อีโก้ ไล้บรรเลง
ตอนจบเพลง ใครกัน พรันตรอมตรม

อยากชนะ กลับแพ้ แค่เสียวิ
ขาดสติ ผิดซ้ำ ซ้ำสั่งสม
เกียรติประวัติ เปื้อนเปรอะ เลอะปลกัถม
คนนิยม เพียงเห็น เป็นบทเรียน

ย่อนเวลา ไปได้ ไม่ทำอีก
จะเลียงหลัก หลงลม คารมเลี่ยน
ขาดสติ พ่ายน็อค ชกผิดเพี้ยน
เมาคลื่นเหียน ถูกด่า "กูว่าแล้ว!"

๑๕๘. กาพย์สี่ท่าย (๑๘/๑/๖๖)

หลากฝน ฉนั้พ้นผ่าน
หากถึงกาล ปรานหุดไซ้
อย่าป้ำ ย้ำหัวใจ
ปล่อยฉนั้ไป ในครรลอง

ป่วยหนัก ชักกระตก
หากเชื่อก บกส่มอง
มีดิน พ้นดังปอง
ขอประคอง ตามอาการ

อย่าเจาะ เลาะคอฉนั้
หวงย้อยนั้ ผ่อนพ้นผ่าน
เป็นผัก ปักเตียงนาน
แลชมชาน อานทุกขัทน

ขอไม้ ใช้การะ
ให้เลอะละ ขยายผล
ลกหลาน มีลานลน
หวงกังวล ฉนั้ยกยั้น

น้อยนิด ชีวิตหนึ่ง
จำลวงถึง ชัยอาสา
บุญนำ กรรมแตงนั้น
สังจิตฉน ดินภาพใหม่

มอบกาย ตายชัดเย็น
อุทิศเป็น อาจารย์ใหญ่
หากแต่ แยมักไป
ช่วยเผาไฟ ลอยอังคาร

กรรมใด ใครพลั้งผิด
ฉนมืดด จิตสืบสาน
สำนึก ตรักรกรรมพาล
กราบวอนท่าน อโหสิกรรม

ชาติหน้า มาพบปะ
ได้เลิกละ เขม่นซ้ำ
อภัยทาน รานกรรมดำ
มิดล่ำ ยำกรรมร้าย

ได้เต็ม เสริมกศล
หมั่นฝึกฝน ตนมากหลาย
อุปสรรค จักมลาย
เพียรเยบคาย คลายทุกข์ทน

ฝากภาพย์ ร่ายสั่งท่าย
ก่อนร่างวาย กายสืบสน
ผิวว่า ถึงคราตน
มีร่อนรน ดลผิดทางๆ

๑๖๐. มีเพียงทุกข์ (๔/๒/๖๖)

ยามขึ้น ระร่นสข
อาจเจอทุกข์ บุกโถมถา
คราใดก็ วิโยคชา
สุขหรรษา มารัณรมย์

ยามทุกข์ คลุกเคล้าติด
มักหลงผิด จิตขุ่นหม
อยากสุข ทุกอารมณ์
จึงผูกปม ระทมใน

พอสุข รักเข้าหา
จึงโถมถา ผวาใส่
สุขจาง ร่างราไป
ห่อเหี่ยวใจ ไม่ยั่งยืน

สุขทุกข์ กระตักคิด
ตรองสั่นด จิตได้ตน
เกิด-ดับ สลบบั่น
มีอาจขึ้น ฝันมายา

แปรผัน มันไม่เที่ยง
ทั้งละเลียง แสงหา
หวังคม จ้ากลุ้มนา
ไม่นำพา หาดตามใจ

สุขนั้น นันท์ทุกข์
หวังฉวยสุข ทุกข์แน่ไซ้
เพียงทุกข์ เกิด-ดับไป
ตามปัจจัย ฏโยติ

ทุกข์นั้น ฉนั้แคร์
บ่หัดห้ รัดวนถ
แล้ววาง วางทนท
อย่ารอร สตินำ

ละพลาต พลังฉวยจับ
หลงติดกับ ขบัตินหา
อุปาทาน รานบิทา
ค่อมรรคา หานิพพานฯ

๑๑๑. ขอลา (๕/๒/๖๖)

ก่อนนี้ ฉันหาหาญ
มีผลงาน การทกลึง
ประชัน ก็มันจริง
ไม่แอบอิง ฟังหลังใคร

กล้ารบ ครบถ้วนทั่ว
ไรเกรงกลัว มีเฉไฉ
แพ้ง้าง ช่างปะไร
สำคัญใจ ใครล้ำออย

ประเหมาะ เคาระหิโถมถา
มีน้ำพา คราเล็กน้อย
ฝันตน ทนเต็มร้อย
โรคไม่ปล่อย ส่อยโรยรา

ตามกรรม ธรรมชาติ
เกินสำมารถ อาจารย์ชา
วิบาก ยากเยียวยา
ใจมจู่มา ล่าชีวัน



เข้าถึง ชิงกานี้
มีควรที่ มีไคกศัลย์
ดินรน จนตบตัน
หยุดฝ่าฟัน จนแค้น

ปล่อยวาง ร่างแห้งเหี่ยว
นอนนอนเดียว เปลี่ยวเปล่าต่อ
ไม่ร่า พร่าพะนอ
ยามจืดจ่อ ส่อวายปราณ

ดินสด บทสดท่าย
สำคัญหลาย หมายแผ้วผลาญ
บันเหต กิเลสมาร
เพลาระราน ล่านลับไป

เกิด-ดับ กบฏกลบภาพ
มีรับ ถมทบไว้
ร้าง ว้างยึดได้
ตัดสายใย ไม่เวียนวน

ขอลา ไปก่อนหนา
ไม่นำพา หาสืบสน
สักวัน ถึงคราตน
อย่าร้อนรน จนเสียการ



๑๖๒. วิชาจ่ายอม (๒ / ๓ / ๖๖)

ใช้ว่าเห็น แก่เงิน เกินกว่าชาติ
แต่มีอาจ เลี้ยงหลัก ปลีกไปไหน
นายถกสั่ง ให้ช่วย ส่งมวยไป
ฉนั้นเข้าใจ จังรวม ลงนามซ่อม

มีเวลา น้อยวัน ยักยักพิศ
แนสนิท ถูไถ แม่ไม่พร้อม
พวกร่วงเคลม มวยไทย ไยจะยอม
หารอมซ่อม จังจัง หวังกำชัย

คราซกจริง โดนเบียด เสียดจกอก
ชอกช้ำน็อค อึกแตก แถกไถล
ว่าดิ้นร้อง โอ้กอ้อก กระชากใจ
มีน้ำใจ เขาตาม ตามอาการ

ไซเซียดต่ำ น้าอาย ขายศกิดคร
มวยเกรดช หวงเงิน เกินกล่าวขาน
แนว่าแพ จำไป เข้าใจการ
ค่ายได้ล้าน งานมวย ช่วยเด็ก



๑๖๓. แสดสี (๒๒/๕/๖๖)

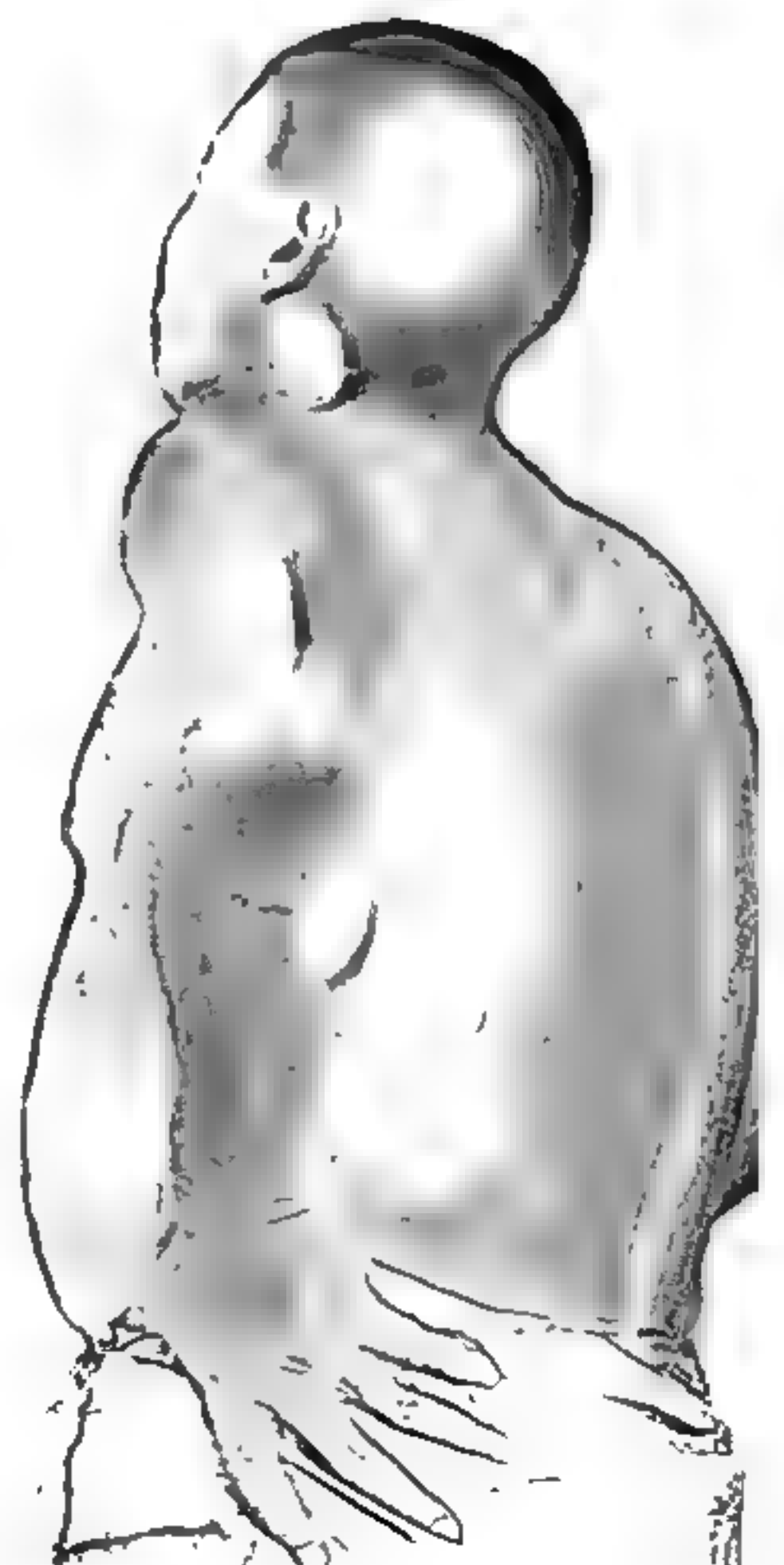
เมื่อวิกฤต ผิดแพก แปลกประหลาด
ฟ้าแสดสาด ทาทาบ อาบสยาม
ตั้งคลื่นใหญ่ ชัดไหม ไดมคกคาม
สุดห้ามปราม จำเอน อ่อนอร่า

ทศนะ ผู้คน ช้อบกมลเปลี่ยน
ฎาจะเวียน ไตรมทรด สุดห้วงหา
สือตล่ำหิ พันพ จนชตา
ไทยก้าวหน้า ทวหลา หาอายุใคร

ยามถึงครา ฟ้าเปลี่ยน เวียนมาถึง
มิดอดัง ชัดขวาง วางใจได้
ด้วยเคารพ กตกา ประชาธิปไตย
แต่ใส่ใจ ตามติด หวนผิดทาง

อุดมการณ์ สร้างชาติ อาจแตกต่าง
หยุดล้มล้าง สถาปนา มั่นเอบอ้าง
ประเพณี วัฒนธรรม อย่าอำพราง
ละเลิกวาง ชักคักป่วน เข้ากวนเมือง

คลื่นลูกใหม่ มีมากก ยุคสมัย
ขอสั่งใจ สร้างชาติ มาดทั้งเพื่อง
แม่ห้วงหา บางอย่าง อย่าขัดเคือง
ไทยรุ่งเรือง ด้วยมี ประณีประนอมฯ



๑๖๔. สามก๊ก (๓๐ / ๕ / ๖๖)

ด้วยขนนาง ฉ้อฉล ชนทกข์เข็ญ
สดล้าเค็ญ จำก่อการ หวังรานสน
ไท่กผ้าเหลือง สัญญลักษณ มกียลยิน
กลับดำวดิน ถูกตราหน้า จำเป็นใจ

เหล่าชนคัก ถือว่าล่า ม่ากบฏ
ต่างใจคด เห็นแก่ตัว แย่งหวไชน
แสรงอิงราชฐร์ โหนอ้างเจ้า เหล่ามารไลน
สนดานใจร เผ้าหักหาญ ผลาญกนเอง

จากเรื่องจริง เต็มแต้ม แซ่มเรื่องยก
เป็นสามก๊ก บทประพันธ์ มันเหมาะเหม็ง
อ่านวิเคราะห์ เจาะลึก ตรึกเอาเอง
แลครั้นเครง เห็นถือหาง ต่างกันไป

วรรณกรรม จวบพันปี มเลื่อมถอย
คนยังถ่อย ใจคงบาป ตราบยุคไหน
หวังคนดี เกิดได้บ้าง อย่าล้าंगไกล
เพื่อให้ไทย ที่ฉนรัก จักพัฒนา



๑๖๕. สวัสดิ (๔/๖/๖๖)

ราตรี นัยานัก
โยจะพัก เพียงเหล้าหมด
น่าย่ำ ยังพอชด
เปรี้ยวปากได้ ตลอดคืน

เหลือบเห็น จันทรโยให้
ใจช้านไหว ใครเร่งริน
ดารา หน้าแตกตื่น
แอบเมียงมอง สล่อนไป

ทำฟ้า ฮาซู้ซ่า
พราณมา พาสดใส
วาบแสง ลือสายโย
แปดบปลาบลง จากเมฆา

กบเขียด เปียดแซ่ซ้อง
ลั่นกกก้อง ร้องหรรษา
หลับไหล สกณา
กลวต่นสาย อายตะวัน

จิตจืด แซบแท้หนอ
ไชโยนโย รสมือฉัน
คงรู้ รักแบ่งปัน
แมลงเม่า ลงเต็มจาน

จิ้งหรีด กรดปักลิ
จิ้งหะดี สอดประสาน
จกจัน ครันเบิกบาน
สิ้นทองแจ่ม แซมเร่งเร้า

ส่ายลม ไชยกลิ่นหอม
แก้วพยอม ไมกคึดเค้า
นมแมว ครางเบาเบา
เลียบมือนาง ทำชาชื่น

กรนรับ กบไก่แจ้
นอนข้างแคร่ แผ่นพงปลิ้น
วิหค ออกหากิน
พระรบบิณฑ์ สวดให้พร

แดดแรง แสงยามสาย
ใครไวยวาย จันหน้าร้อน
หรือว่า ทำจะวอน
อ้อ! นายหัว ชำ-หวัดดี



๑๖๖. ความภูมิใจของครู (๑๘/๖/๖๖)

อุดมการณ์ สำนึกใน ผืนชีวิต
ยอมอุทิศ จิตกาย ถวายได้
หวังมีส่วน พัฒนา ประชาไทย
ครูคนใหม่ พร้อมใจ ใฝ่ทำการ

ถูกหาเป็น เรือจ้าง ก็ข้างเขา
เราร้เรา ด้อยู่ สลับส่าน
เทียนเล่มนี้ ผ่องแผ้ว แพร้วเบิกบาน
ส่องทางผ่าน ถูก / ผิด จิตห่วงใย

มุ่งสอนคน ใช่แค่ สอนหนังสือ
เพียงฝึกปรือ จำตารา มาสอบไล่
ศิษย์ต้องมี คุณธรรม ประจำใจ
ปัญญาไซ้ร เพื่อช่วยเหลือ เอื้อสังคม

สอนให้รู้ คั่นควา หาข้อมูล
รู้เกือกกล เจองาน รานทบทม
รู้คุณค่า ประเพณี ไทยนิยม
รู้ชนชม คนทำดี มีศีลธรรม

รู้ตอบแทน ผู้มีคุณ พันทวี
รู้หน้าที่ สทธ มลวงล้า
รู้สรรสร้าง ประยุกต์ นวัตกรรม
รู้จดจำ วัตรกรรม บรรพชน

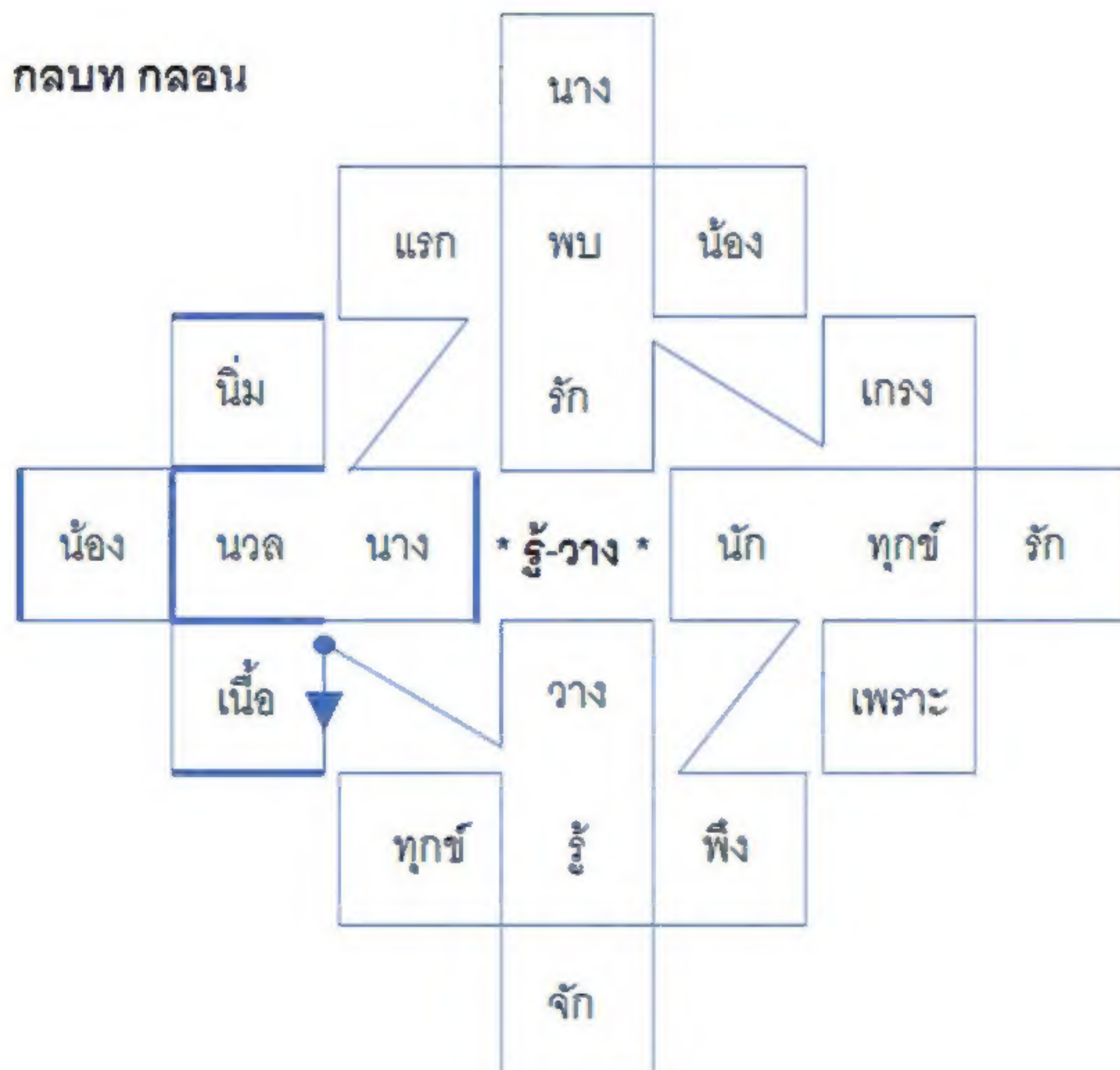
โอ้ เวลา ชีวิต ที่ผันผ่าน
แม้นเนิ่นนาน ควรค่า พาสืบค้น
ได้ร่วมช่วย สร้างคน ให้เป็นคน
น้ำตาหล่น อาบแก้ม แอบภูมิใจ

ตะวันรอน ทอแสง ทองส่องฟ้า
ฉาบฉวย หลากสีสัน พลันสดใส
หวนคำนึง พึงช่วย ชูชูทศ
ยิ้มละไม รับรู้ อยู่คนเดียว



๑๖๗. รู้-วาง (๒๖ / ๖ / ๖๖)

เนื่อนวล นวลน้มน้อง นวลนาง
 แรกพบ พบน้องนาง พบรัก
 เกรงทุกข์ ทุกข์เพราะรัก ทุกข์นัก
 ฟังรู้ รู้ทุกข์จก รู้วางๆ



หมักหมม ระคนมัว
เกลือกกลั้ว ฝุ่นตลบ
ถมทับ หลากชาติภาพ
เจนจบ จนเกรอะกรัง

น้ำฝน หนึ่งหยดหยาด
ไม่อาจ ล้างคราบฝัง
ตามใจ มันจริงจัง
หยุดยั้ง การเวียนวน?

จากนี้ สักกชาติ
องอาจ กรำแดดฝน
ล้างใจ ทมิฬม่น
หลุดพ้น ปลออดคราบดำๆ



เสรินทร์